

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

ЛУЧШЕЕ М.Накаяма КАРАТЭ

Хеаны, Текки



5

BEST KARATE 5

HeianTekki

M.Nakayama

KODANSHA INTERNATIONAL Tokyo • New York • London

Перевод с английского В. И. КОЛОМАРОВА

Ответственный редактор В.В. ТЕРЕХОВ

Фото на обложке КЕЙЗО КАНЕКО

Фото в книге ЁШИНАКО МУРАИ

Опубликовано по соглашению с «Kodansha International Ltd.»

ISBN 5-86218-271-3

ISBN 5 86218-354-X (т. 5)

© 1978 by Kodansha International Ltd.

© В. И. Коломаров. Перевод, 1998.

© Научно-издательский центр «Ладомир», 1998.

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	7
ЧТО ТАКОЕ КАРАТЭ-ДО	9
КАТА	10
Значение, Ключевые	
ХЕАН 1	13
Ключевые моменты, 26	
ХЕАН 2	29
Ключевые моменты, 44	
ХЕАН 3	47
Ключевые моменты, 58	
ХЕАН 4	61
Ключевые моменты, 72	
ХЕАН 5	75
Ключевые моменты, 88	
ТЕККИ 1	91
Ключевые моменты, 104	
ТЕККИ 2	107
Ключевые моменты, 119	
ТЕККИ 3	121
Ключевые моменты, 138	
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	140

Уважаемый читатель!

Перед Вами *Лучшее каратэ* в 11-ти томах — книга обладателя 9 дана каратэ-до Масатоши Накаямы. Ее автор, известный во всем мире ученик и соратник основателя современного каратэ Гичина Фунакоши, посвятил настоящий труд своему учителю. Вид единоборств, зародившийся много веков назад на острове Окинава, затерянном в Тихом океане, стал во многом благодаря подвижничеству этих двух людей достоянием мировой культуры, одним из популярнейших видов спорта, признанным Олимпийским движением.

Эта книга, изданная во многих странах мира, наконец опубликована и на русском языке. Ее по праву называют энциклопедией современного каратэ, прекрасным методическим пособием как для начинающих, так и для мастеров; как для тех, кто преподает новичкам, так и для тех, кто тренирует спортсменов высокого класса.

Накаяма объясняет каждое движение тела, каждый прием, основываясь на достижениях современной науки, которая подтверждает принципы, выработанные эмпирическим путем многими поколениями каратистов. Благодаря этому анализу каратэ, имевшее дурную репутацию среди невежд, стало научно обоснованным методом формирования гармонично развитой личности.

Автор посвящает много страниц духовной подготовке каратиста, справедливо утверждая, что без этого даже великолепные физические данные и техническая подготовленность не могут привести к победе в решающий момент.

В отличие от многих других Накаяма не представляет каратэ как эффективный способ самообороны голыми руками в уличной драке. Он настаивает на том, что каратэ, оставаясь действительно лучшим способом самообороны в современном мире, насыщенном оружием, является методом воспитания личности, готовой с успехом противостоять превратностям современной жизни.

Следует отметить, что из 11-ти томов 2 книги посвящены основам каратэ, 2 другие — кумитэ, технике боя, и 7 томов (!) — ката — своеобразной библии каратэ, в которой записаны все приемы. Изучая ката

не формально, не автоматически как робот, а творчески, стараясь понять послание предков, можно познать глубинную суть каратэ, пережившего века.

С. Н. ВУНШ
Вице-президент
Всероссийской Федерации каратэ-до
Президент Национальной Федерации Шотокан каратэ-до

ВСТУПЛЕНИЕ

Популярность каратэ-до в последнее десятилетие стала поистине всемирной. Среди его приверженцев — студенты колледжей, учителя, художники, бизнесмены, государственные служащие. Им занимаются в полиции и в японских силах самообороны. В ряде университетов оно стало обязательным предметом, и количество подобных университетов ежегодно растет.

Вместе с ростом популярности, к сожалению, приходится отмечать неверное понимание и неверную интерпретацию каратэ-до. Его путают с так называемым китайским боксом, а связь с оригинальным Окинавским *Тэ* толкуется недостаточно верно. Некоторые относятся к каратэ как к простому шоу, в котором два бойца атакуют друг друга; или как к спортивному поединку подобно боксерскому, только с применением ударов ногами; или как к разбиванию твердых предметов головой, рукой или ногой.

Если каратэ практикуется исключительно как техника ведения боя, то об этом можно лишь сожалеть. Основные приемы этого единоборства изучались, развивались и совершенствовались долгие годы, но, для того чтобы стать эффективными, доминирующую роль в нашем искусстве самообороны должен играть духовный аспект. Мне отрадно видеть, что появляются те, кто тренируется в правильном направлении, сознавая, что каратэ-до — это особенное, чисто восточное боевое искусство.

Целью древнего боевого искусства Окинавы действительно было умение нанести решающее поражение противнику одним ударом кулака или ноги. Но испокон веков старые мастера придавали большее значение духовной стороне этого искусства, а не голый технике исполнения приемов. Тренировка каратиста предполагает работу тела и духа и к тому же должное уважение к сопернику. Нам недостаточно сражаться на полную мощь, главное — делать это во имя справедливости.

Гичин Фунакоши, великий мастер каратэ-до, неоднократно отмечал, что первой целью следования по этому пути является воспитание высшего

духа, духа смирения. Одновременно с этим должна развиваться сила, способная повергнуть разъяренное дикое животное. Настоящим каратистом можно стать, лишь достигнув духовного и физического совершенства.

Каратэ как искусство самообороны и каратэ как средство улучшения и поддержания здоровья известно издавна. В последние двадцать лет появилась его новая разновидность — *спортивное каратэ*.

В спортивном каратэ проводятся соревнования с целью выявления уровня мастерства участников. И это — подчеркну особо — еще одна причина для сожаления. Дело в том, что стремление к победам в соревнованиях уводит от занятий базовой техникой к слишком раннему участию в джиу кумитэ.

Стремление к победам на соревнованиях — и это является уникальной характеристикой каратэ-до — не помогает, а препятствует овладению основными приемами каратэ-до, более того, может привести к потере способности овладения эффективной техникой. Боец, который слишком рано начинает заниматься джиу кумитэ — без предварительной фундаментальной подготовки, — в скором времени будет побежден бойцом, долго и добросовестно отрабатывавшим основные приемы. Совершенно очевидно: излишняя поспешность всегда вредит. Альтернативы постепенному, шаг за шагом овладению и совершенствованию основных приемов и особенностей каратэ нет.

Если соревнования по каратэ должны проводиться, то им надлежит проходить в приемлемых условиях и в правильном духе. Желание выиграть соревнование непродуктивно, поскольку ведет к потере серьезного отношения в изучении базовой техники. Более того, стремление к проявлению грубой силы в соревнованиях абсолютно недопустимо. Когда это происходит, теряется то, без чего нет каратэ, — уважение к противнику. Полагаю, над этим стоит подумать как инструкторам, так и ученикам.

Основываясь на своем 46-летнем опыте в этом искусстве, я стремился доступным языком, с помощью большого количества иллюстраций пояснить множество сложных телодвижений каратиста. Так, в конце концов родилась серия книг *Лучшее каратэ*, в которых

основательно, с учетом замечаний читателей переработано все, написанное мною прежде. Эта новая серия детально и в то же время просто объясняет, что такое каратэ-до. Я искренне надеюсь, что благодаря ей каратисты разных стран смогут хорошо понимать друг друга.

ЧТО ТАКОЕ КАРАТЭ-ДО

Выявление победителя и побежденного не является высшей целью каратэ-до. Каратэ-до — это боевое искусство формирования характера посредством тренировки, позволяющее преодолевать препятствия — явные или скрытые.

Каратэ-до — это искусство самообороны голыми руками, в котором руки и ноги, подвергаясь систематической тренировке, могут применяться как оружие при внезапной атаке противника.

Каратэ-до — это система упражнений, в которых каратист совершенствует свое тело, развивая в себе такие качества, как гибкость, прыгучесть, равновесие, умение двигаться назад и вперед, влево и вправо, вверх и вниз свободно и универсально.

Каратист применяет технику каратэ-до усилием воли, нанося удары по цели точно и быстро.

Сущность техники каратэ заключается в *кимэ*. Значение *кимэ* — в нацеленной взрывной атаке с применением соответствующего приема и максимальной силы в кратчайшее время. (В старые времена существовало выражение *иккен хиссацу*, означающее «убить одним ударом», но понимать это буквально было бы неверным и опасным. Следует помнить, что каратист в те времена был способен тренировать *кимэ* ежедневно и с полной сосредоточенностью, используя *макивару*.)

Кимэ может достигаться ударом руки или ноги, а также блоком. Техника, не имеющая в себе *кимэ*, не может считаться настоящим каратэ, сколь сильно она бы ни напоминала его. Соревнования в этом отношении не исключение. Однако полный контакт противоречит правилам из-за опасности травмы.

Сун-домэ означает неполный контакт с целью (один сун составляет около 3-х см). Но техника, не несущая в себе *кимэ*, не является истинным каратэ, поэтому возникает вопрос: как найти компромисс между *кимэ* и *сун-домэ*. Ответ таков: останавливать удар в непосредственной близости от жизненно важной точки соперника. В этом случае удар может проводиться в максимальную силу с полным контролем, без контакта.

Тренировка превращает различные части тела в оружие, используемое свободно и эффективно. Необходимое условие для его качественного применения — самоконтроль. Чтобы стать победителем, нужно прежде всего преодолеть себя.

КАТА

Ката в каратэ-до — это логично объединенные в определенной последовательности блоки, удары руками и ногами. В настоящее время исполняется около 50-ти ката, «формальных упражнений», некоторые из них передаются из поколения в поколение, а другие возникли совсем недавно.

Ката можно разделить на две большие группы. К первой относятся те, которые способствуют физическому развитию, укреплению скелета человека и его мышц. При кажущейся простоте они требуют хладнокровия и при правильном исполнении демонстрируют силу и достоинство каратиста. Во второй группе собраны ката, способствующие развитию рефлексов и умению быстро и ловко передвигаться. Молниеносные движения в этих ката напоминают полет ласточки. Все ката требуют и развивают ритм и координацию движений.

Работа в ката носит как физический, так и духовный характер. При выполнении ката каратист должен продемонстрировать смелость и уверенность в себе, но также смирение, мягкость и понимание этикета, объединяя таким образом дух и тело в единое целое. Как часто напоминал своим ученикам Гичин Фунакоши: «Без этикета дух каратэ-до теряется».

Одним из элементов этикета является поклон, совершаемый в начале и в конце каждого ката. Поклон делается в стойке *мусуби-дачи*, руки расслаблены, слегка касаются бедер, взгляд направлен прямо перед собой.

После поклона в начале ката каратист возвращается в *камаэ*, соответствующее первому движению в ката; тело расслаблено, необходимо устранить напряжение, особенно в плечах и коленях, дыхание спокойное. Сила и концентрация сосредоточены в *тандене* — центре тяжести тела. Каратист готов к любому повороту событий, он настроен на боевой лад.

Состояние расслабленной бдительности также характерно для поклона в конце ката и называется *заншин*. В каратэ-до, как и в других боевых искусствах, доведение ката до полного конца является наиважнейшим.

Каждый ката начинается с блока и состоит из определенного количества движений, которые необходимо выполнить в строго определенном порядке. Существуют небольшие различия в сложности

движений и времени, отпущенном на их выполнение; каждое движение имеет свое собственное значение и функцию. В ката нет ничего лишнего. Ката исполняется по определенному *эмбусэн* (рисунок выполнения), который у каждого ката свой.

Выполняя ката, каратист должен представлять себя окруженным противниками, он должен быть готов выполнять защитные и атакующие приемы в любом направлении.

Хорошее исполнение ката является необходимым условием при аттестации на *кю* и *дан*.

8 кю	Хеан 1
7 кю	Хеан 2
6 кю	Хеан 3
5 кю	Хеан 4
4 кю	Хеан 5
3 кю	Текки 1
2 кю	другой ката, кроме Хеанов и Текки
1 кю	другой ката, кроме вышеперечисленных
1 дан	другой ката, кроме вышеперечисленных
2 дан	свободный ката

Свободный ката может быть выбран из следующего списка: Бассай, Канку, Джиттэ, Хангецу, Эмпи, Ганкаку, Джион, Текки, Нидзюшихо, Годзюшихо, Унсу, Сочин, Мейкьо, Чинтэ, Ванкан и другие.

Ключевые моменты

Поскольку эффект тренированности накапливается постепенно, занимайтесь каждый день, хотя бы по несколько минут. Выполняя ката, сохраняйте спокойствие и не допускайте спешки в движениях. Это означает, что всегда необходимо осознавать точное время исполнения каждого движения. Если какой-либо ката вызывает затруднение, уделите ему больше внимания и всегда помните о связи между занятиями ката и практикой *кумитэ* (см. 3 и 4 книги).

Ключевые моменты исполнения ката:

1. *Правильный порядок движений.* Необходимо выполнять все движения в установленной последовательности.

2. *Начало и конец ката.* Ката должен начинаться и заканчиваться в одной и той же точке *эмбусэн*. Это требует тренировки.

3. *Значение каждого движения.* Каждое движение, оборонительное или атакующее, должно быть ясно понято и полностью выражено. Это также касается всего ката в целом, поскольку каждый из них имеет свои особенности.

4. *Понимание цели.* Каратист должен знать, какую цель он преследует и когда необходимо выполнить тот или иной прием.

5. *Ритм и тайминг.* Ритм должен соответствовать ката, тело должно быть гибким, не закрепощенным. Помните о трех факторах правильного применения силы, молниеносном и медленном выполнении приемов, о расслаблении и напряжении мышц.

6. *Правильное дыхание.* Дыхание зависит от ситуации, но в основном делайте вдох на блоке и выдох — в заключительной фазе приема, делайте вдох и выдох при выполнении последовательных приемов.

С дыханием связан *киай*, который выполняется в середине и в конце ката в момент максимального напряжения. При резком выдохе и напряжении пресса мышцам тела сообщается дополнительная сила.

Пять Хеанов и три Текки являются базовыми ката.

Выполняя Хеаны, каратисту надлежит овладеть принципами и навыками, необходимыми в каратэ.

Осваивая Текки, каратист должен обрести достоинство и силу в исполнении приемов каратэ, а кроме того — необходимую для укрепления бедер и стоек динамическую движущую силу, которая появляется в процессе тренировки.

Эмбусэн в 1 и 2 Хеане — I-образный.

В 3 и 5 — T-образный.

В 4 Хеане — I-образный, но дорожка выходит за верхнюю горизонтальную линию.

Эмбусэн в Текки — прямая линия.

После поклона шизен-тай

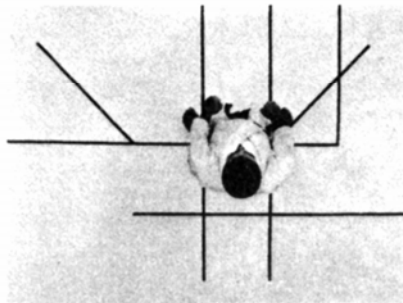


Начинайте движение с левой ноги.

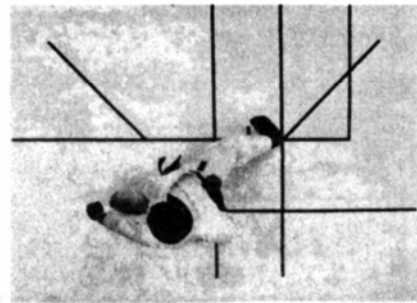
2 Миги чудан ой-цуки



Прямой удар правой рукой в среднюю часть тела. Не отрывайте левую стопу от пола. Наносите удар в момент движения правой ногой вперед.



Шизен-тай. Хачинодзи-даци



1. Хидари зенкуцу-даци

1 Хидари гедан барай

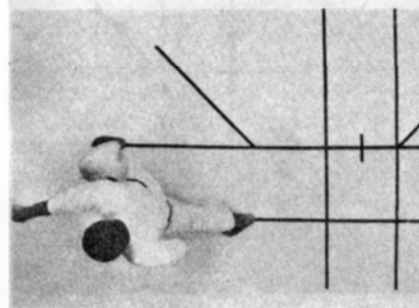


Блок левой рукой на нижнем уровне тела. Кулак левой руки находится примерно на 15 см выше левого колена.

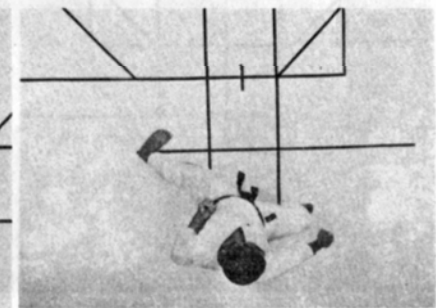
3 Миги гедан барай



Блок правой рукой на нижнем уровне тела. Левая нога — джику аши (опорная нога). Правая нога передвигается по широкой дуге.



2. Миги зенкуцу-даци



3. Миги зенкуцу-даци

4

Миги кенцуи татэ мавашу-учи



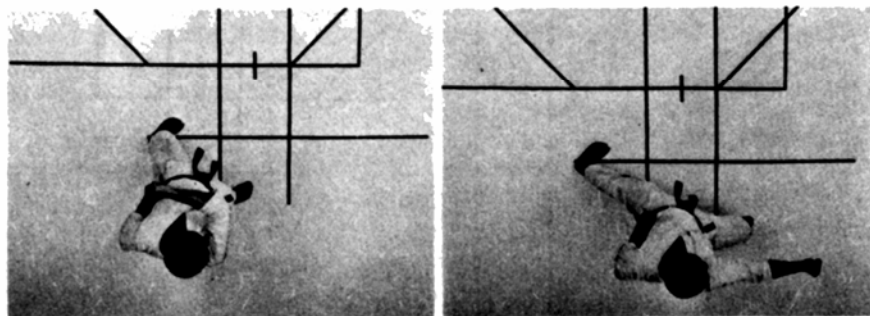
Удар сверху вниз правым кулаком-«молотом». Подтяните на полшага правую ногу и энергично отведите назад правый кулак. Наступайте вперед правой стопой.

5

Хидари чудан ой-цуки



Удар левой рукой в среднюю часть тела. Сделайте скользящий шаг вперед левой стопой. Выпрямите полностью правую ногу.



4. Миги зенкцу-даци



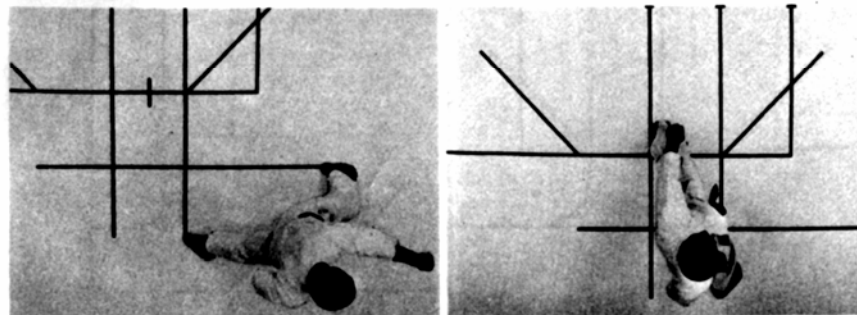
и нанесите удар. Не напрягайте локоть. Вращайте правую руку так, чтобы внешняя сторона кулака была обращена вправо.

6

Хидари гедан барай



Блок левой рукой на нижнем уровне тела. Правая нога — джику-аши. Разворот бедра влево. Скользящий шаг левой ногой влево.



5. Хидари зенкцу-даци

6. Хидари зенкцу-даци

7 Миги дзедан аге-уке

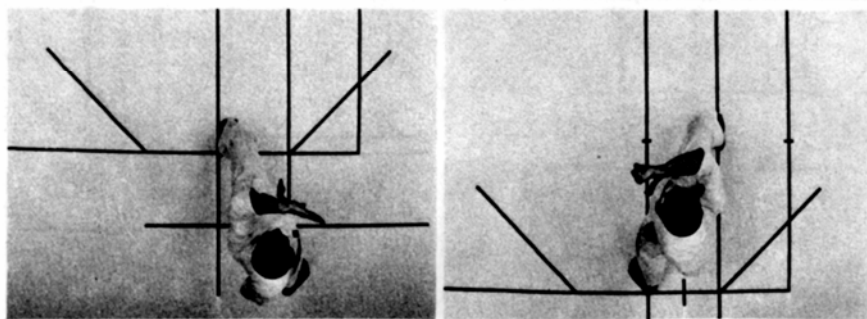


Блок правой рукой на верхнем уровне тела. Скрестите левую ладонь и правое предплечье на уровне подбородка. Сделайте скользящий шаг вперед правой ногой. Вращайте правое предплечье так, чтобы внешняя сторона кулака была обращена назад.

8 Хидари дзедан аге-уке



Блок левой рукой на верхнем уровне тела. Открытую ладонь правой руки сожмите в кулак. Резким движением зафиксируйте его у правого бедра.



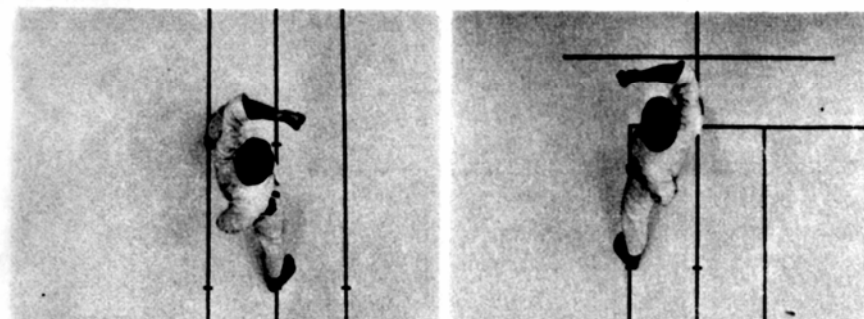
7. Миги зенкуцу-дачи



9 Миги дзедан аге-уке



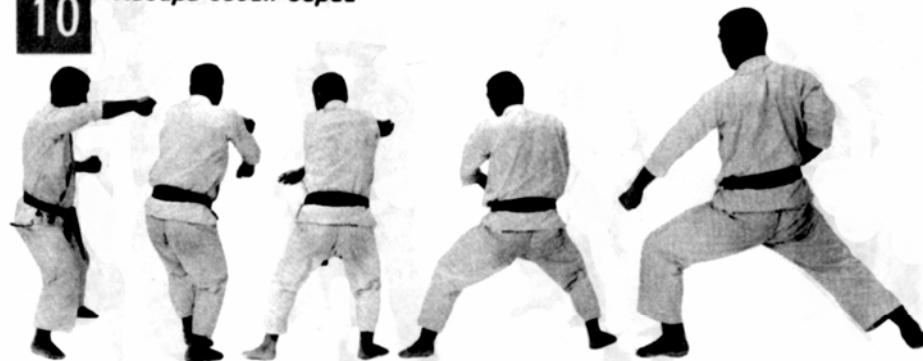
Блок правой рукой на верхнем уровне тела. Открытую ладонь левой руки сожмите в кулак, тыльная сторона руки повернута наружу. Скрестите запястья.



8. Хидари зенкуцу-дачи

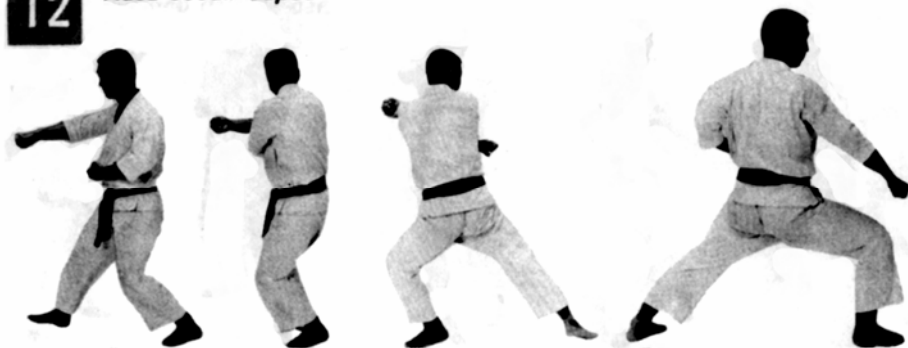
9. Миги зенкуцу-дачи

10 Хидари гедан барай



Блок левой рукой на нижнем уровне тела. Поднесите левый кулак к правому плечу. Развернитесь влево.

12 Миги гедан барай



Блок правой рукой на нижнем уровне тела. Левая нога — джику-аши, разворот бедра вправо.

11 Миги чудан ой-цуки

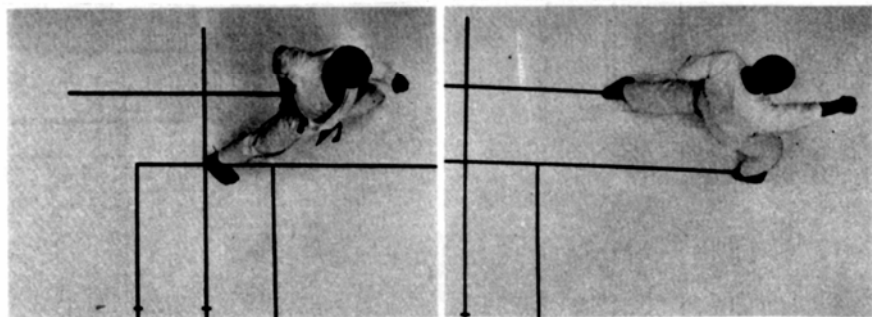


Прямой удар правой рукой в среднюю часть тела. Скользящий шаг правой ногой вперед. Выпрямите полностью левую ногу.

13 Хидари чудан ой-цуки

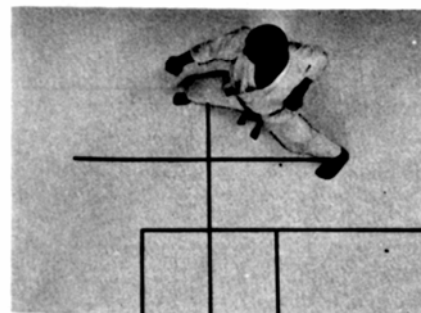


Прямой удар левой рукой в среднюю часть тела. Скользящий шаг левой ногой вперед. Выпрямите полностью правую ногу.

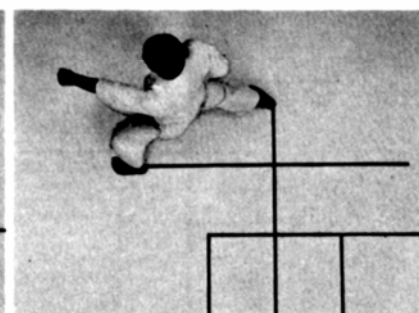


10. Хидари зенкуцу-даци

11. Миги зенкуцу-даци



12. Миги зенкуцу-даци



13. Хидари зенкуцу-даци

14 Хидари гедан барай

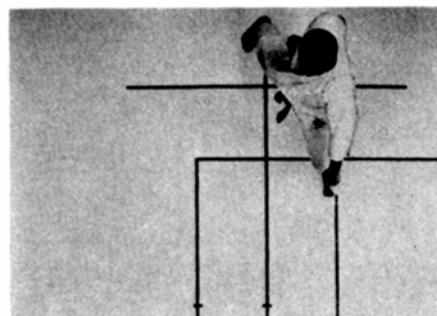


Блок левой рукой на нижнем уровне тела. Разворот бедра влево, левая нога скользит влево.

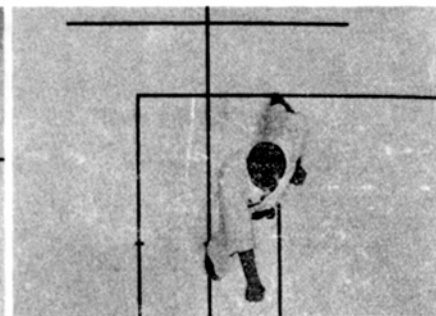
16 Хидари чудан ой-цуки



Прямой удар левой рукой в среднюю часть тела. Скользящий шаг вперед левой ногой.



14. Хидари зенкуцу-даци



15. Миги зенкуцу-даци

15 Миги чудан ой-цуки

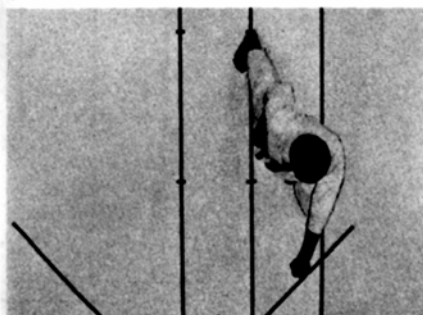


Прямой удар правой рукой в среднюю часть тела. Скользящий шаг правой ногой вперед.

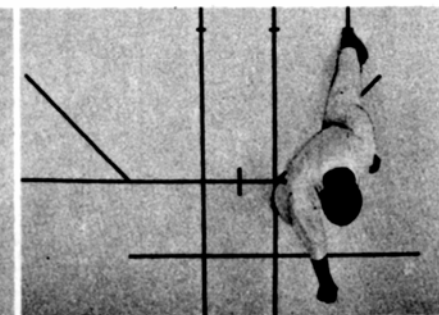
17 Миги чудан ой-цуки



Прямой удар правой рукой в среднюю часть тела. Скользящий шаг правой ногой вперед.

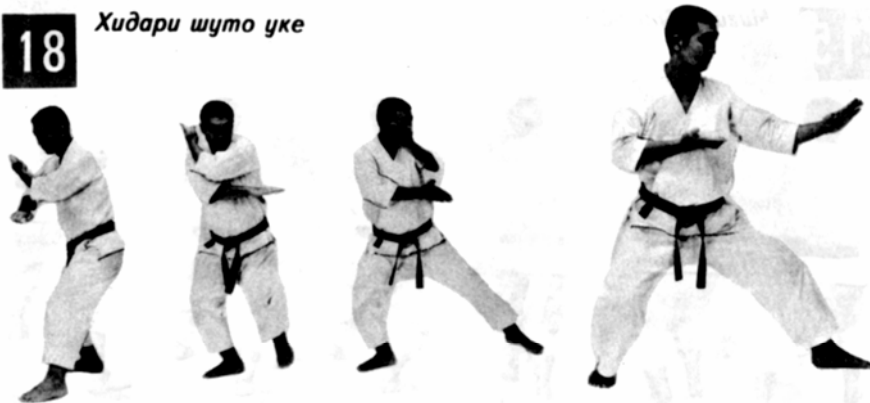


16. Хидари зенкуцу-даци



17. Миги зенкуцу-даци

18 Хидари шито уке

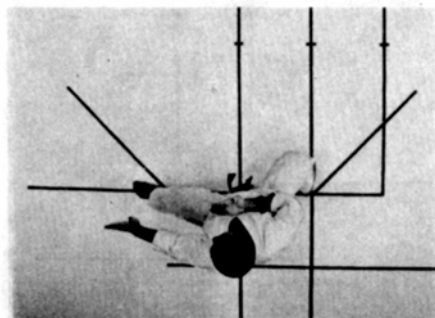


Блок ребром левой кисти («рука-меч»). Низко сидя на правой ноге, переместите левую ногу влево.

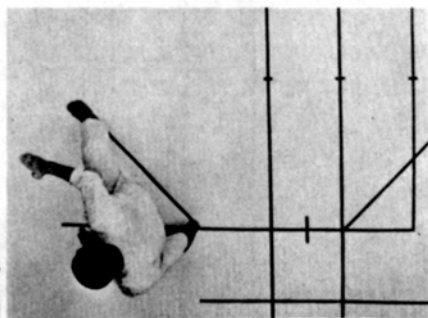
20 Миги шито уке



Блок ребром правой кисти («рука-меч»). Низко сидя на левой ноге, повернитесь вправо.



18. Миги кокуцу-даци



19. Хидари кокуцу-даци

19 Миги шито уке



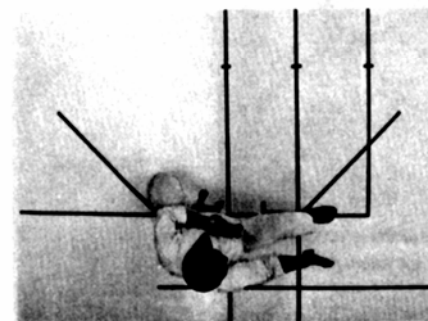
Блок ребром правой кисти («рука-меч»). Низко сидя на левой ноге, перенесите на нее вес тела.

21 Хидари шито уке

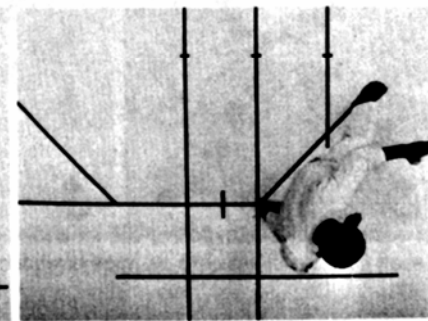


Блок ребром левой кисти («рука-меч»). Плавно перенесите вес тела на правую ногу. Развернитесь по диагонали влево.

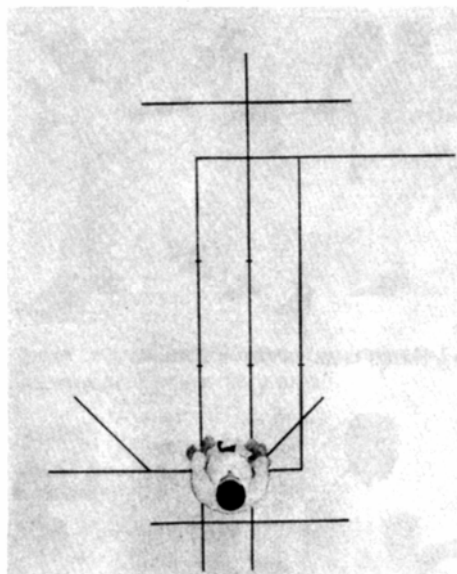
Сожмите кулаки и поставьте левую ногу назад.



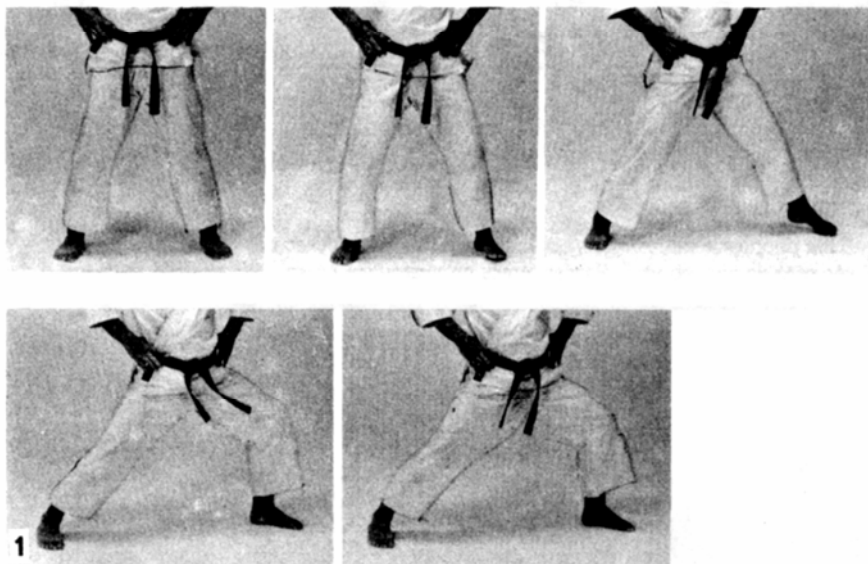
20. Хидари кокуцу-даци



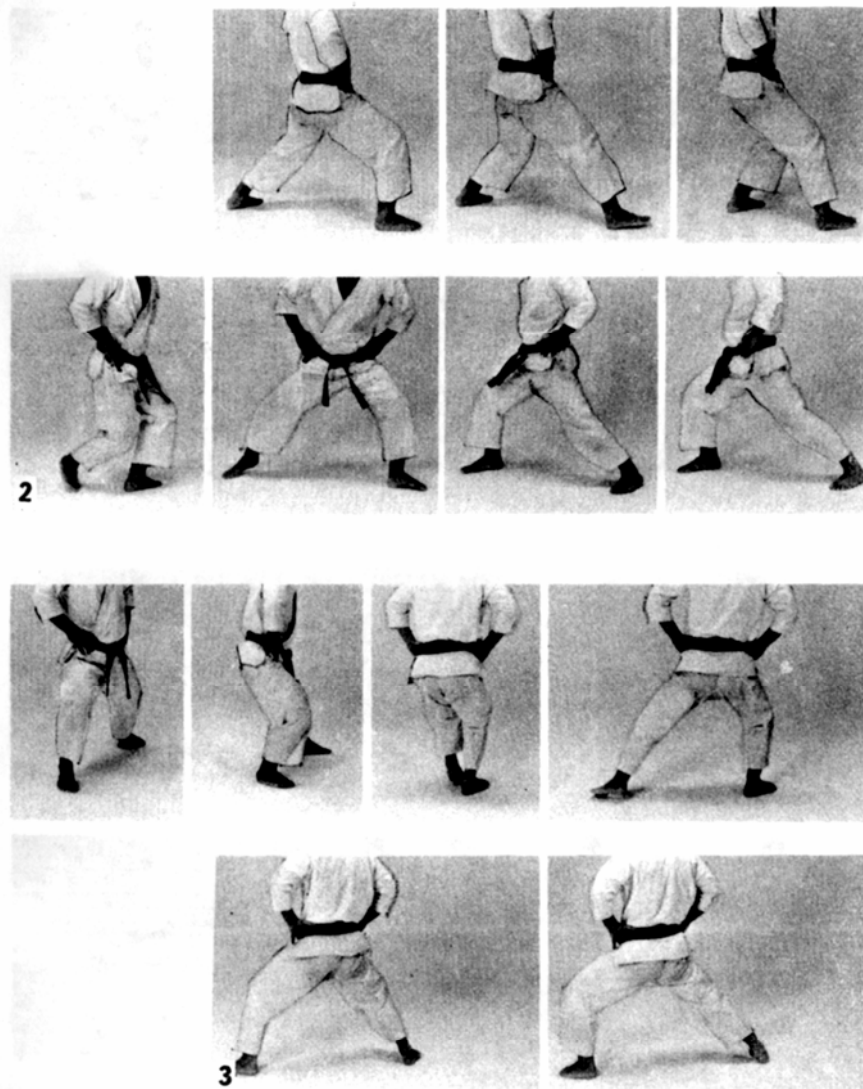
21. Миги кокуцу-даци



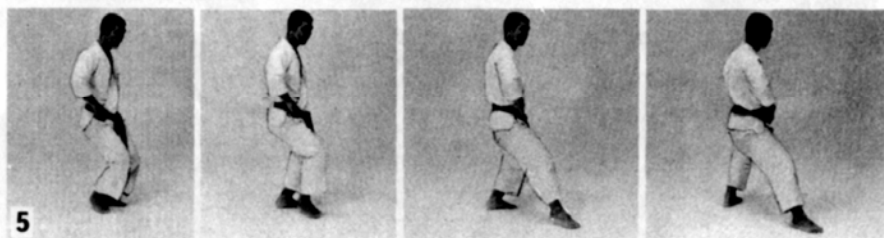
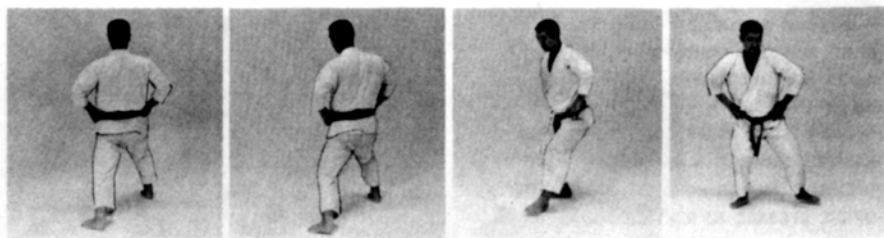
Хеан 1 состоит из базовых блоков — на нижнем и верхнем уровнях тела, ребром кисти («рука-меч») на среднем уровне тела — и прямого удара рукой в среднюю часть тела. Применяются передняя и задняя стойки. Сюда также включен прием, позволяющий освободиться от захвата запястья сильным противником. Ключевые моменты этого ката — движение назад и передвижение ног. Ката состоит из двадцати одной позиции и выполняется примерно за сорок секунд.



1. Чтобы провести прием влево из *шизен-тай*, разверните бедра влево и скользите левой стопой влево.



2. Изменяя направление движения на 180°, необходимо резко переместить центр тяжести тела на опорную ногу, не отрывая пятку этой ноги от пола.
3. Разворачиваясь по дуге вправо, низко сидя на опорной ноге, резко поверните бедра влево и быстро скользите левой стопой вперед.



4. При движении назад используйте переднюю ногу как опорную. Разверните бедра влево, чтобы прийти в левостороннюю заднюю стойку вправо. Правая нога согнута в колене; низко сидите на опорной ноге.
5. Переходя из одной задней стойки в другую, смещайте центр тяжести тела на переднюю ногу. Скользите задней ногой вперед или в сторону.

ХЕАН 2

- 1** Хидари тайван хидари сокумен дзедан еко уке
Миги зенван хитаи мае еко камаэ

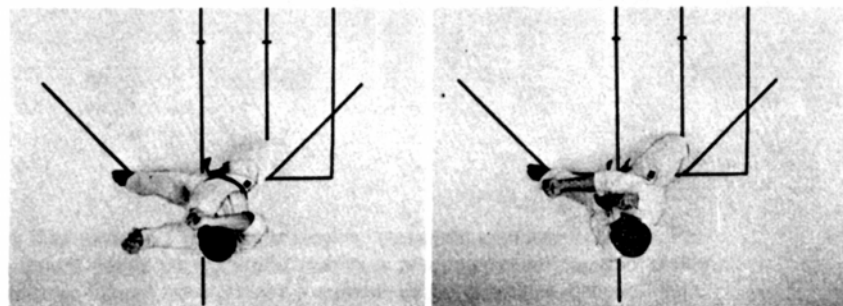


Блок влево, выполненный на верхнем уровне тела внешней стороной левой руки / Правое предплечье фиксируется в камаэ на уровне лба.

- 3** Хидари кен хидари сокумен чунан-цзюки
Миги кен миги коши камаэ



Удар влево левым кулаком в среднюю часть тела / Правый кулак фиксируется у правого бедра.



1. Миги кокуцу-дэчи

2.

- 2** Миги кенцзю хидари сокумен учи-коми
Хидари текуби нагаши-уке

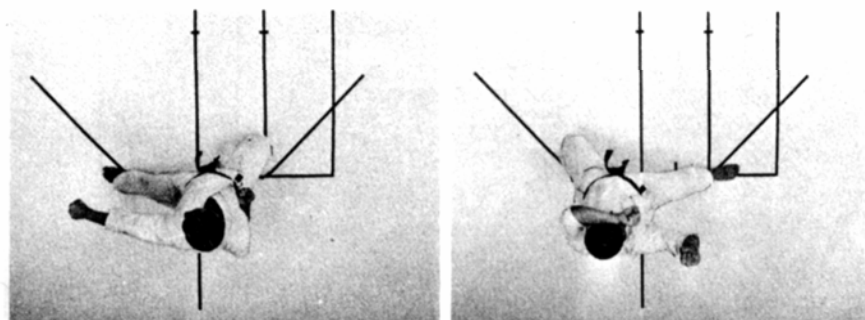


Удар влево правым кулаком «молотом» / Сметающий блок левым предплечьем.

- 4** Миги тайван миги сокумен дзедан еко уке
Хидари зенван хитаи мае еко камаэ



Блок вправо, выполненный на верхнем уровне тела внешней стороной правой руки / Левое предплечье фиксируется в камаэ на уровне лба.



3.

4. Хидари кокуцу-дэчи

5 Хидари кенцуи миги сокумен учи-коми
Миги текуби нагаши-уке

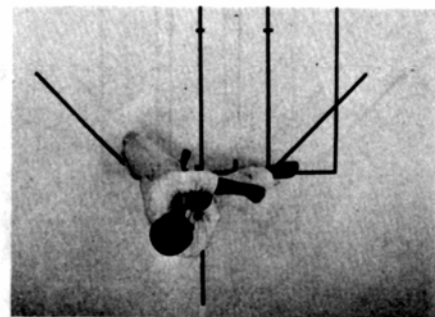


Удар вправо левым кулаком-«молотом» /Сметающий блок правым предплечьем.

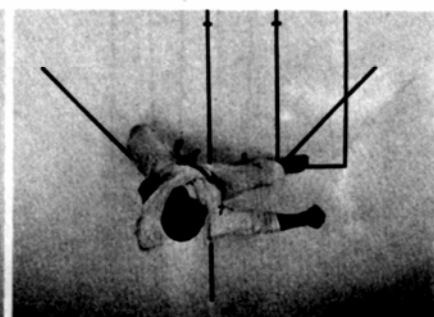
7 а Хидари кен уе миги кен



Правый кулак стоит на левом. Разверните бедра вправо. Поднимите правую ступню к левому колену.



5.



6.

6 Миги кен миги сокумен чудан-цуки
Хидари кен хидари коши

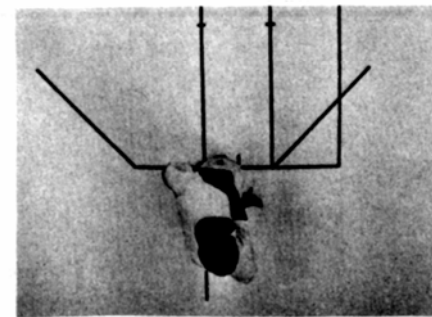


Удар вправо правым кулаком в среднюю часть тела. /Левый кулак фиксируется у правого бедра.

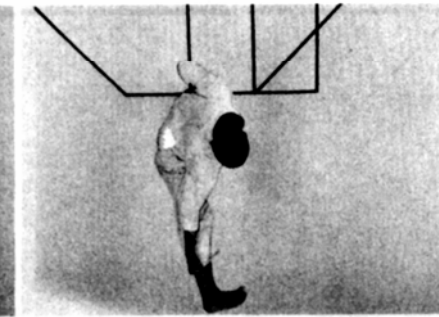
7 6 Миги уракен дзедан еко мавашу-учи
Миги сокуто еко кеагэ



Горизонтальный удар внешней стороной правого кулака в верхнюю часть тела / Боковой удар кверху ребром правой ступни.



7а. Хидари аши-дэчи



7б.

8

Хидари шуго уке
Миги шуго сугецу мае камаэ



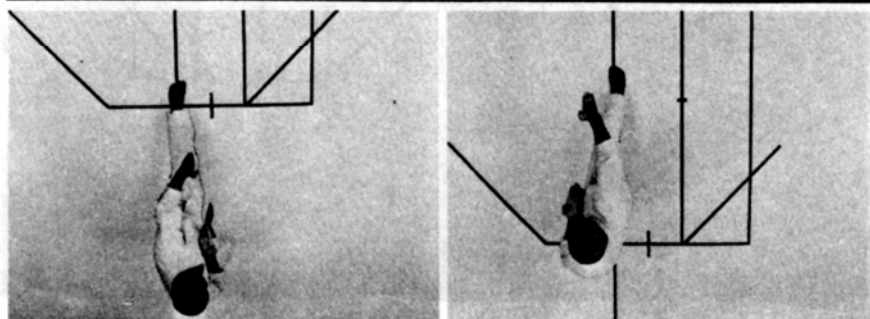
Блок ребром левой кисти («рука-меч»)/Правая кисть («рука-меч») фиксируется на груди. Быстро возвращайте ударную ногу назад.

10

Хидари шуго уке



Блок ребром левой кисти («рука-меч»). Сделайте левой ногой скользящий шаг вперед.



8. Миги кокуцу-дачи

9. Хидари кокуцу-дачи

9

Миги шуго уке



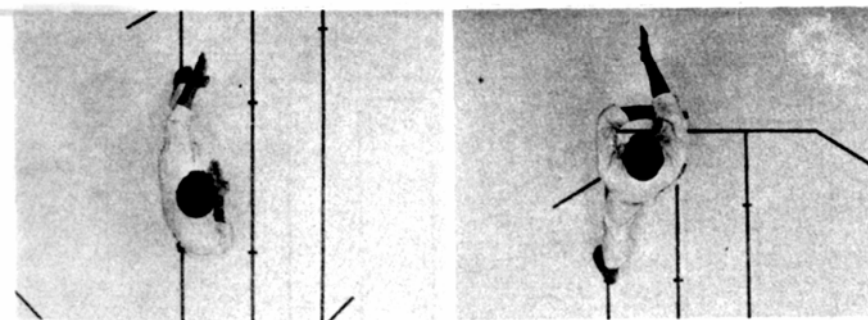
Блок ребром правой кисти («рука-меч»). Перенесите вес тела на левую ногу, согнутую в колене, и сделайте скользящее движение вперед правой стопой.

11

Миги шихон нукитэ чудан татэ-цуки
Хидари шо осасе-уке



Прямой удар кончиками пальцев правой руки («рука-ника»)/Прессинговый блок левой ладонью.



10. Миги кокуцу-дачи

11. Миги зенкуцу-дачи

12 Хидари шуто уке

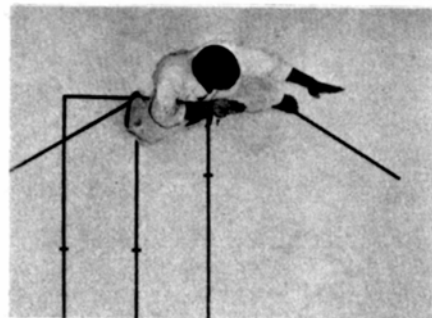


Блок ребром левой кисти («рука-меч»). Низко сидя на правой опорной ноге, сделайте широкое вращательное движение бедрами влево.

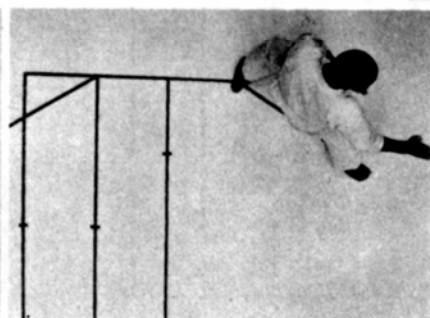
14 Миги шуто уке



Блок ребром правой кисти («рука-меч»). Левая нога — опорная. Сделайте вращательное движение бедрами вправо.

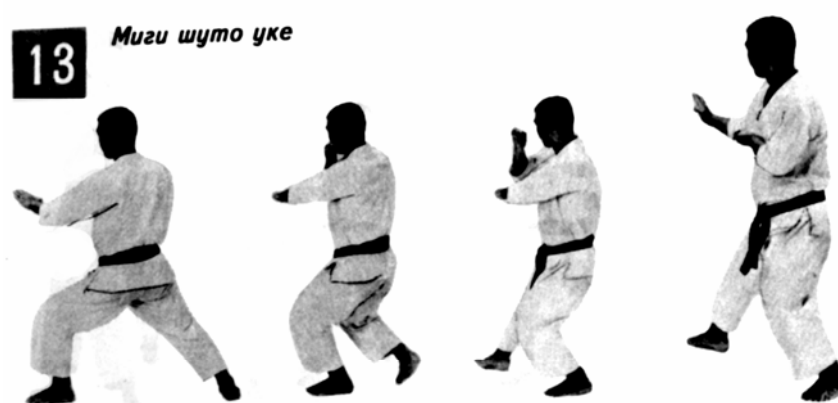


12. Миги кокуцу-дачи



13. Хидари кокуцу-дачи

13 Миги шуто уке

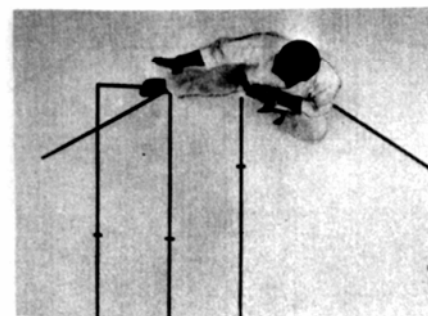


Блок ребром правой кисти («рука-меч»). Перенесите вес тела на левую ногу. Правая нога скользит по диагонали вперед.

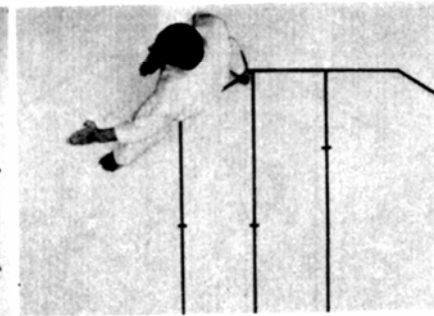
15 Хидари шуто уке



Блок ребром левой кисти («рука-меч»). Перенесите вес тела на правую ногу и сделайте скользящий шаг левой ногой по диагонали вперед.



14 Хидари кокуцу-дачи



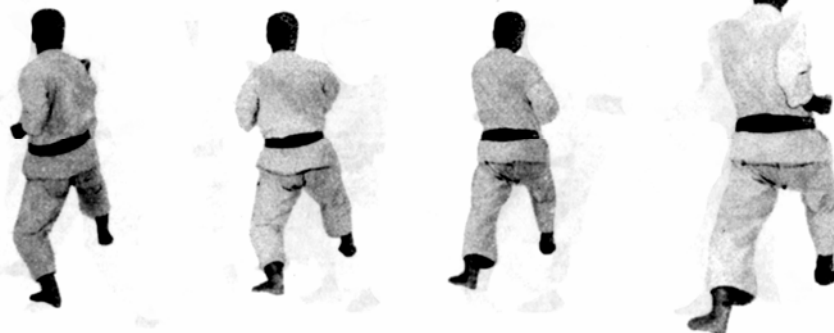
15. Миги кокуцу-дачи

16 Миги чудан учи уке
Гьяку ханми

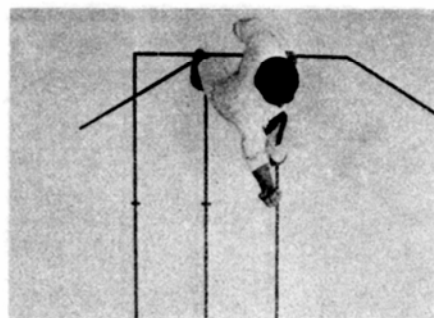


Блок правой рукой изнутри наружу на среднем уровне тела / Бедро развернуто влоботорота в противоположную сторону.

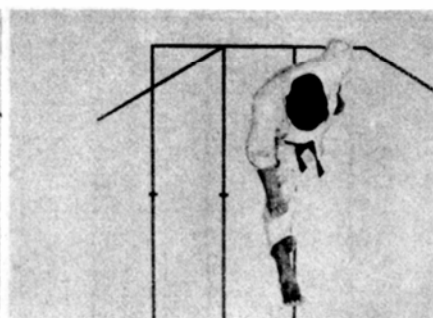
18 Хидари кен чудан гьяку-цуки



Прямой реверсный удар левым кулаком в среднюю часть тела. Наносите удар, как только ударная нога коснется пола.



16. Хидари зенкуцу-дочи



17.

17 Миги мае кеагэ

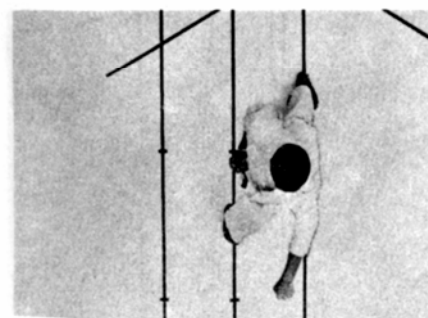


Прямой удар ногой кверху. Приемы в позициях 16, 17 и 18 выполняются в быстром темпе.

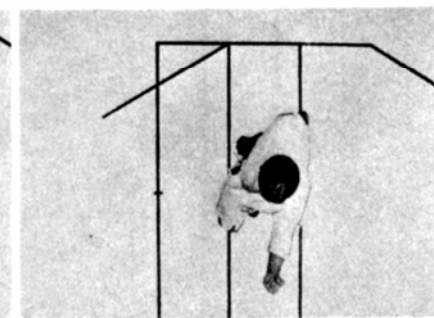
19 Хидари чудан учи уке



Блок левой рукой изнутри наружу на среднем уровне тела. Разворот бедра автоматически отводит правую ногу на полшага назад.



18. Миги зенкуцу-дочи



19.

20 Хидари мае кеагэ

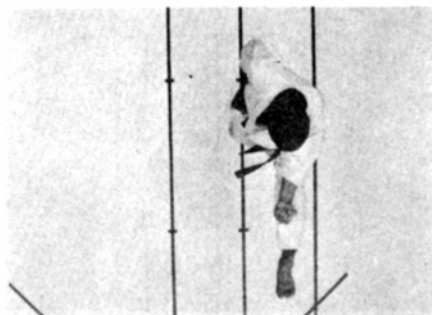


Прямой удар левой ногой кверху. Приемы в позициях 19, 20 и 21 выполняются в быстром темпе.

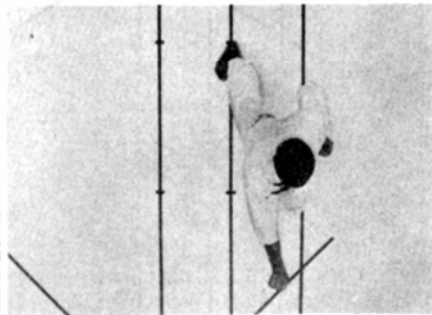
22 Миги чудан моротэ уке (Миги чудан учи уке / Хидари кен миги эмпи еко-зое)



Усиленный блок правым предплечьем на среднем уровне тела (Блок правой рукой изнутри наружу на среднем уровне тела / Левый кулак фиксируется у правого локтя).



20.



21. Хидари зенкуцу-даци

21 Миги кен чудан гьяку-цуки

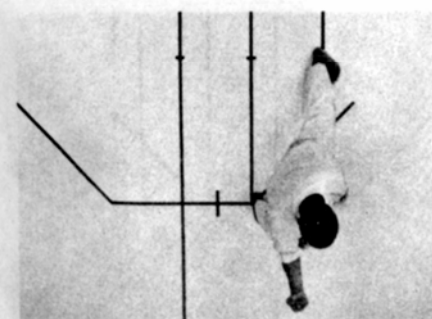


Реверсный прямой удар правым кулаком в среднюю часть тела. Удар наносится, как только ударная нога коснется пола для принятия передней стойки.

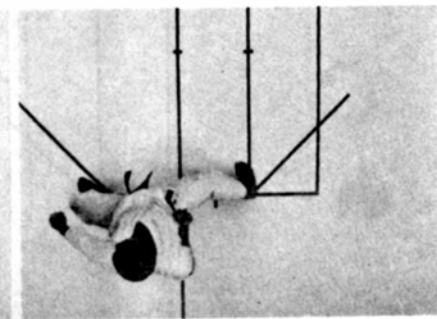
23 Хидари гедан барай



Блок левой рукой на нижнем уровне тела. Правая нога — опорная. Разворот бедер влево.



22. Миги зенкуцу-даци



23. Хидари зенкуцу-даци

24

Миги дзедан аге-уке



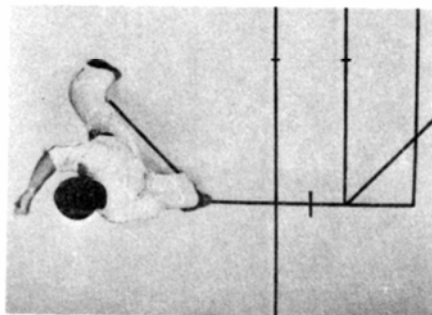
Блок правой рукой на верхнем уровне тела. Раскройте кулак левой руки, открытой ладонью сделайте блок с шагом вперед левой ногой.

26

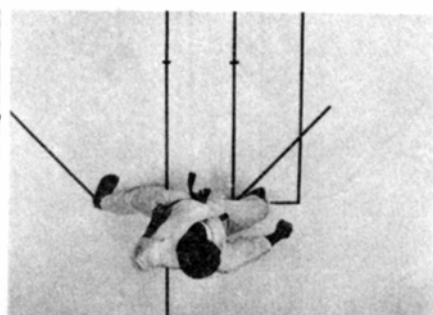
Хидари дзедан аге-уке



Блок левой рукой на верхнем уровне тела. Сделайте шаг вперед левой ногой, поставьте блок, резко отдернув реверсную руку.



24. Миги зенкуцу-дачи



25. Миги зенкуцу-дачи

25

Миги гедан барай

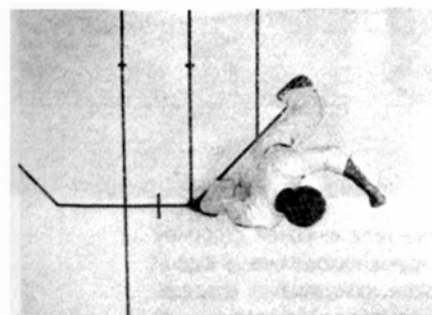


Блок правой рукой на нижнем уровне тела. Сделайте вращательное движение бедрами, опираясь на левую ногу.

Ямэ



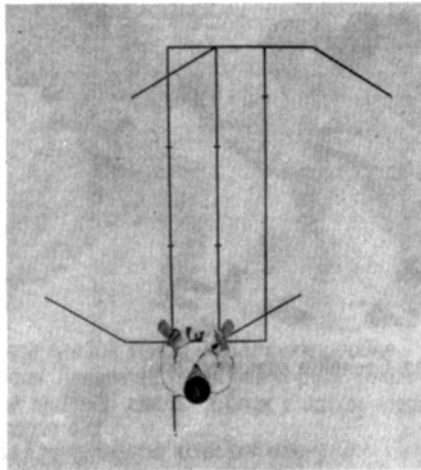
Вернитесь в шизен-тай, поставив левую ногу назад.



26. Хидари зенкуцу-дачи



Шизен-тай



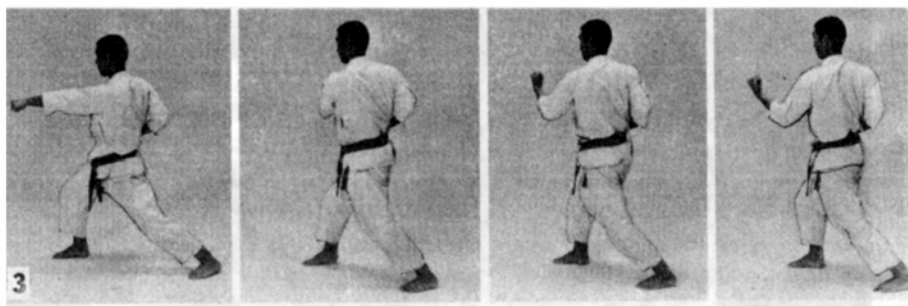
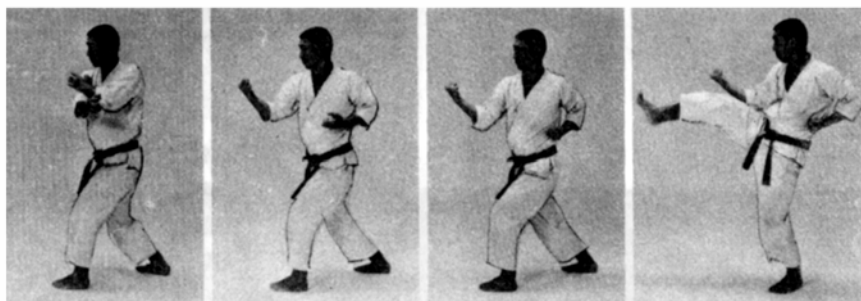
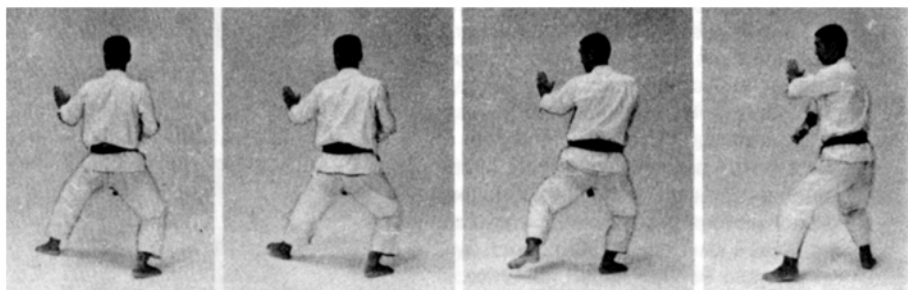
Приемы, отрабатываемые в Хеан 2, — это блок на верхнем уровне тела в сторону, прямой удар ногой, атака боковым ударом ноги, сопровождаемая также и ударом внешней стороной кулака. Сила и эффективность этой одновременной атаки зависит от качества *камаэ* в позиции № 7. Также важно полностью овладеть движением в противоположную сторону и движениями бедра при исполнении блока изнутри наружу. Ката состоит из двадцати шести позиций и исполняется примерно за сорок секунд.



1. При выполнении блока на верхнем уровне тела внешней стороной предплечья необходимо добиваться, чтобы руки находились в одной плоскости, образуя прямоугольник. Локоть руки, находящейся впереди, фиксируется на уровне плеча, локоть руки, находящейся сзади, — на уровне уха.



2. Для того чтобы правильно сделать одновременно удар внешней стороной кулака и боковой удар ногой, необходимо представить себе ось, проходящую через опорную ногу, бедра и голову. Поднимайте стопу ударной ноги к колену опорной ноги в момент разворота бедер.



3. Исполнение приема из *гьяку ханми*: опираясь на правую ногу, выполните блок изнутри наружу правой рукой, одновременно разворачивая бедра влево и делая шаг вперед левой ногой. Делайте это выталкиванием правого бедра вперед, а не широким шагом вперед левой ногой. Реверсный прямой удар рукой и блок изнутри наружу после прямого удара ногой: при выполнении блока передняя нога автоматически делает полшага назад. Не ставьте ее назад сознательно.

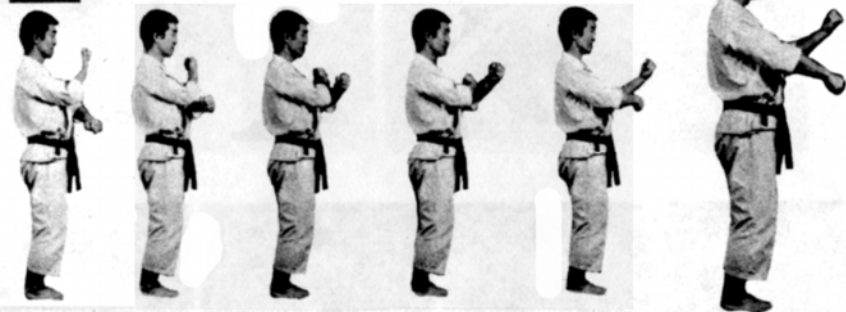
ХЕАН 3

1 Хидари кен хидари сокумен чудан учи уке Миги кен миги коши

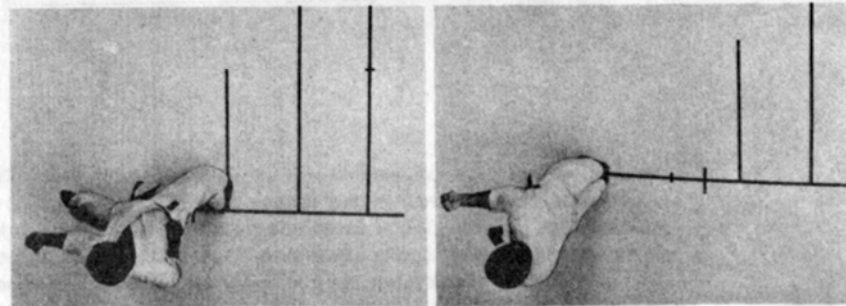


Блок на среднем уровне тела изнутри наружу, влево левым кулаком / Правый кулак фиксируется у правого бедра.

3 Хидари чудан учи уке Миги гедан уке



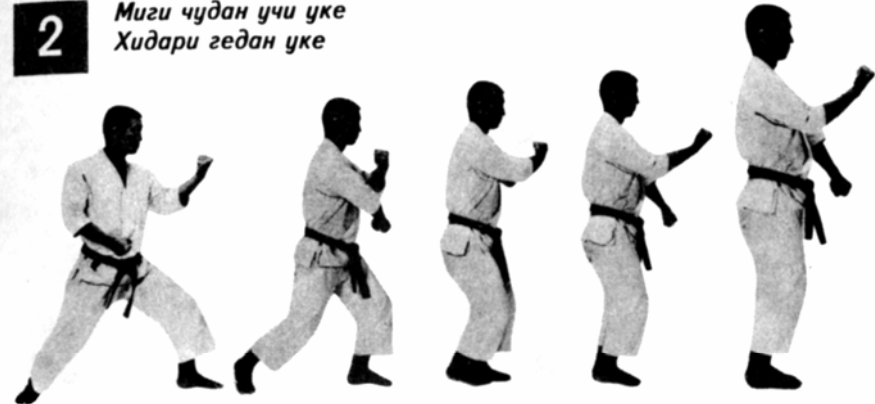
Блок левой рукой от удара в среднюю часть тела, изнутри наружу / Блок правой рукой от удара в нижнюю часть тела. Выполняйте приемы 2 и 3 в быстром темпе.



1. Миги кокуцу-даци

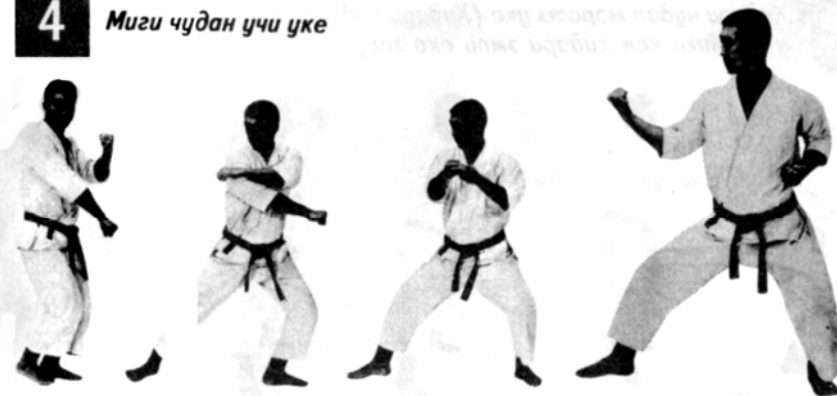
2. Хейсоку-даци

2 Миги чудан учи уке Хидари гедан уке

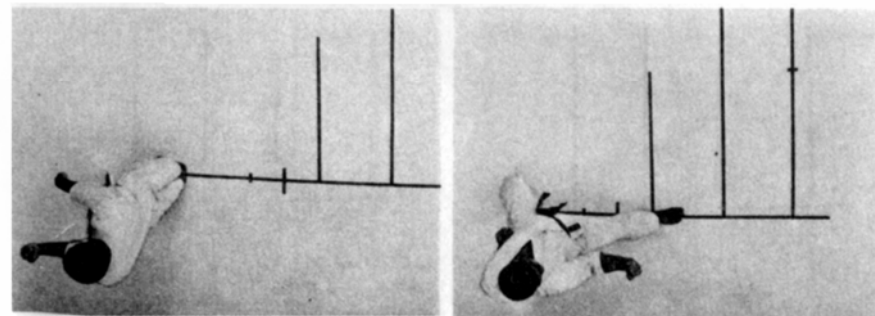


Блок правой рукой изнутри наружу от удара в среднюю часть тела / Блок левой рукой от удара в нижнюю часть тела. Правый кулак движется снаружи левого локтя.

4 Миги чудан учи уке



Блок правой рукой изнутри наружу от удара в среднюю часть тела. Сделайте широкое вращательное движение бедрами.

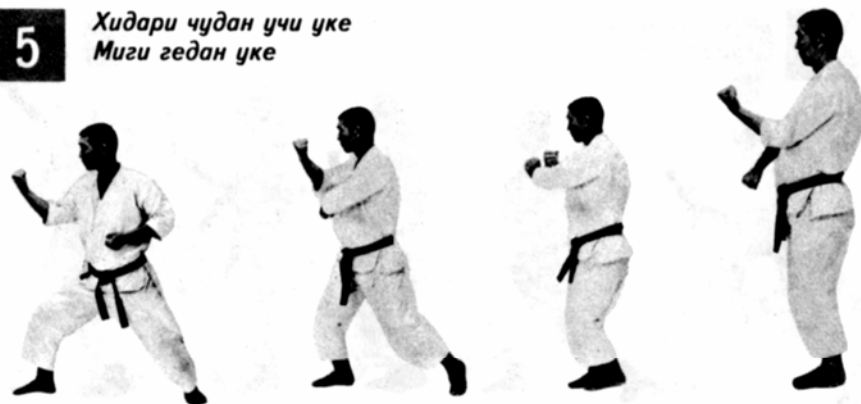


3.

4. Хидари кокуцу-даци

5

*Хидари чудан учи уке
Миги гедан уке*



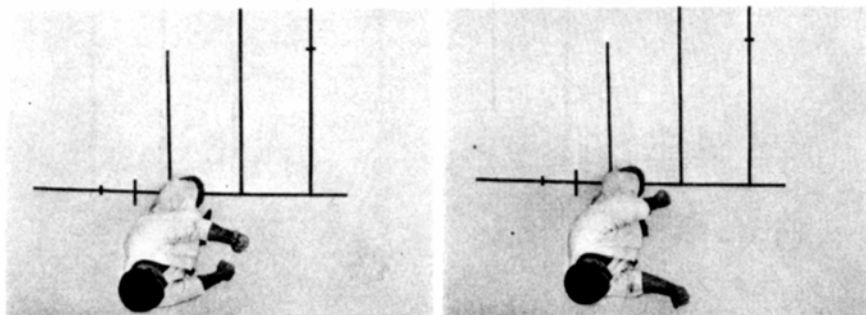
Блок левой рукой изнутри наружу от удара в среднюю часть тела / Блок правой рукой от удара в нижнюю часть тела. Скрещивайте руки перед грудью.

7

Хидари чудан моротэ уке (Хидари чудан учи уке / Миги кен хидари эмпи еко-зое)



Усиленный блок левым предплечьем на среднем уровне тела (Блок левой рукой изнутри наружу на среднем уровне тела / Правый кулак у левого локтя).

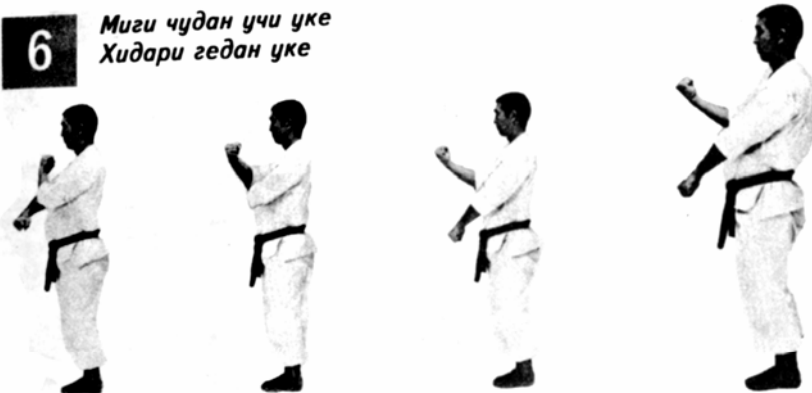


5. Хейсоку-даци

6.

6

*Миги чудан учи уке
Хидари гедан уке*



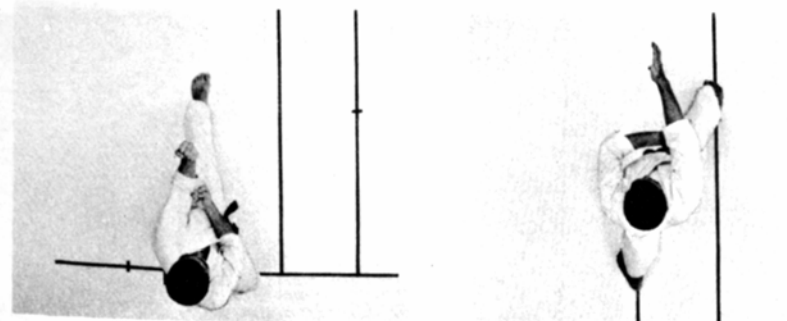
Блок правой рукой изнутри наружу на среднем уровне тела / Блок левой рукой на нижнем уровне тела. Приемы 5 и 6 выполняйте в быстром темпе.

8

*Миги нукитэ чудан татэ-цуки
Хидари шо осасе-уке*



Прямой удар кончиками пальцев правой руки («рука-пика») в среднюю часть тела / Прессинговый блок левой ладонью.



7. Миги кокуцу-даци

8. Миги зенкуцу-даци

9

Хидари кенцуи чудан еко мавашу-учи



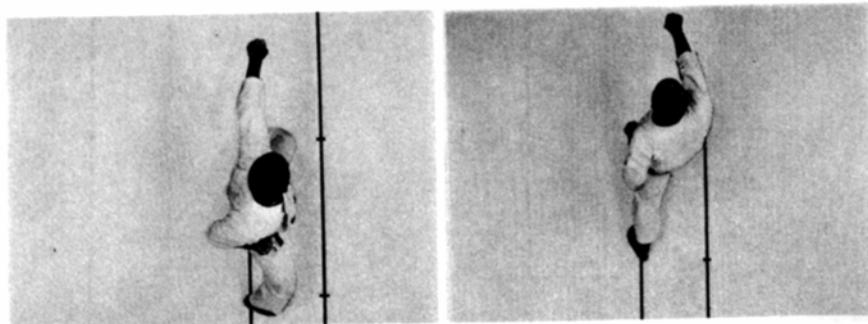
Горизонтальный удар левым кулаком-«молотом» в среднюю часть тела. Внешняя сторона левого кулака направлена вверх.

11

Рюо кен рюо коши камаз



Оба кулака фиксируются у бедер в камаз. Сделайте медленное вращательное движение бедрами влево. Скользящим движением приставьте левую ногу к правой.



9 Кйба-даци

10. Миги зенкуцу-даци

10

Миги чудан ой-цуки

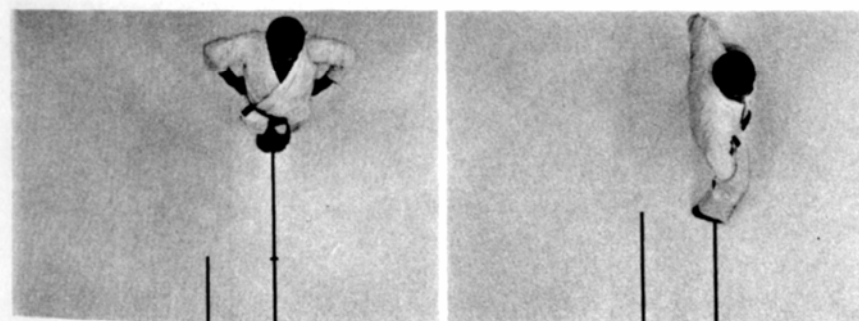


Прямой удар правой рукой в среднюю часть тела. Приемы 9 и 10 выполняйте в быстром темпе.

12

Миги эмпи еко учи
Джотай соно мама

Удар правым локтем сбоку. Положение рук не менять. Сделайте быстрое вращательное движение бедрами влево.



11. Хейсоку-даци

12. Кйба-даци

13

Миги уракен миги сокумен татэ мавашу-учи



Удар вправо внешней стороной правого кулака снизу вверх. После удара верните кулак к правому бедру.

15

Хидари уракен хидари сокумен татэ мавашу-учи



Удар влево внешней стороной левого кулака снизу вверх. Кулак движется по траектории полукруга, на уровне нижней части лица.

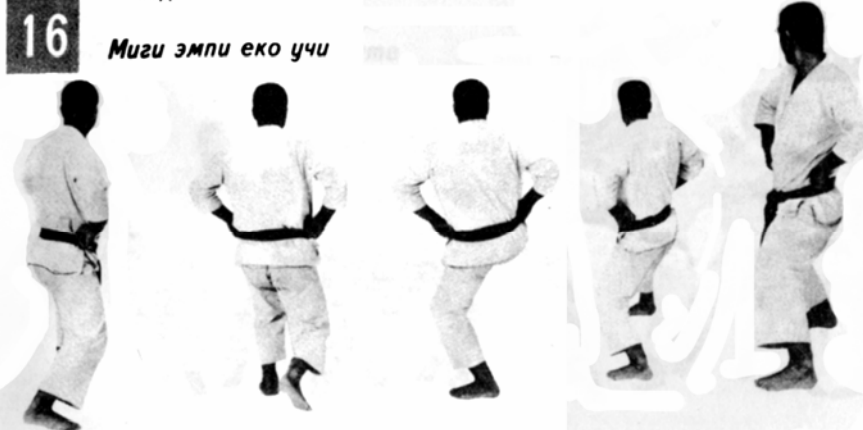
14

Хидари эмпи еко учи
Джотай соно мама

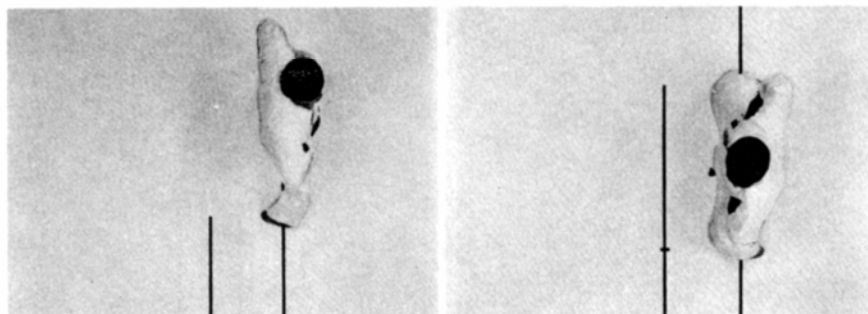
Боковой удар левым локтем / Положение рук не менять. Не приподнимайтесь в стойке.

16

Миги эмпи еко учи

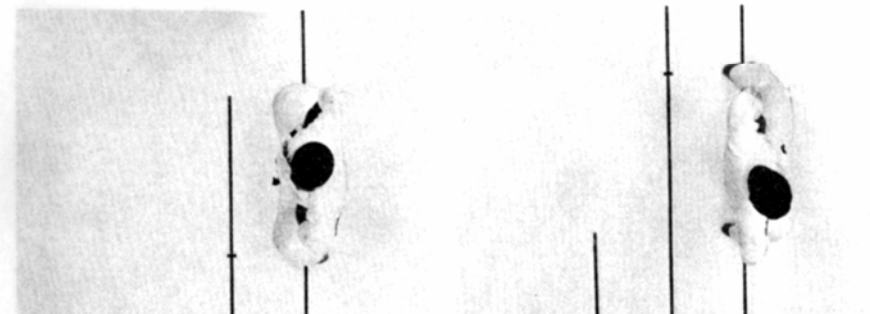


Боковой удар правым локтем. Поверните голову направо. Поднимая колено, не приподнимайтесь в стойке.



13.

14. Кйба-дэчи



15.

16. Кйба-дэчи

17 Миги уракен миги сокумен татэ маваши-учи



Удар вправо внешней стороной правого кулака снизу вверх.

18 Хидари чудан ой- цуки



19 Миги кен цуки-аге Хидари эмпи уширо ате



Круговой удар правым кулаком / Удар назад левым локтем.



Прямой удар левой рукой в среднюю часть тела. Сделайте шаг левой ногой (фумидаши).

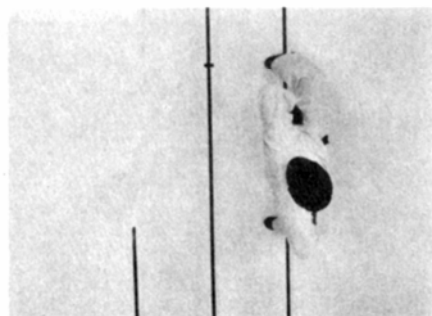
Подтяните правую ногу к левой, затем отведите ее вправо, используя как опорную.



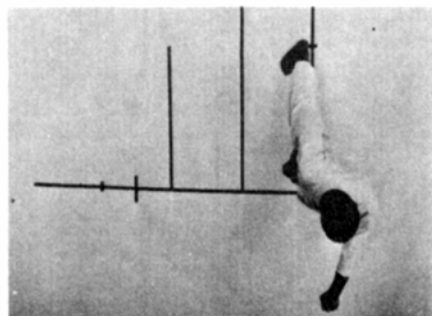
20 Хидари кен цуки-аге Миги эмпи уширо ате



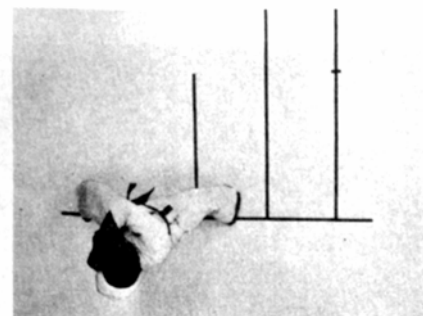
Круговой удар левым кулаком / Удар назад правым локтем. Ери-аши вправо.



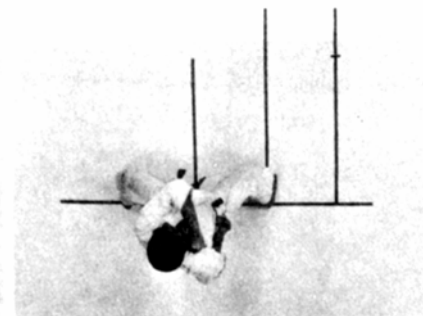
17.



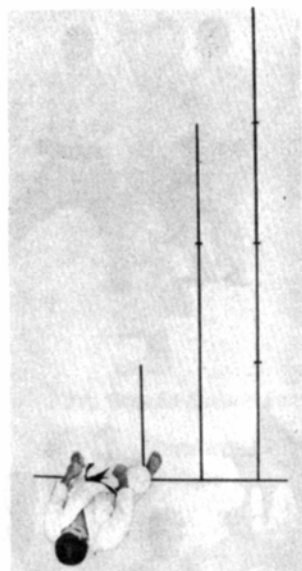
18. Хидари зенкуцу-даци



19. Кибэ-даци



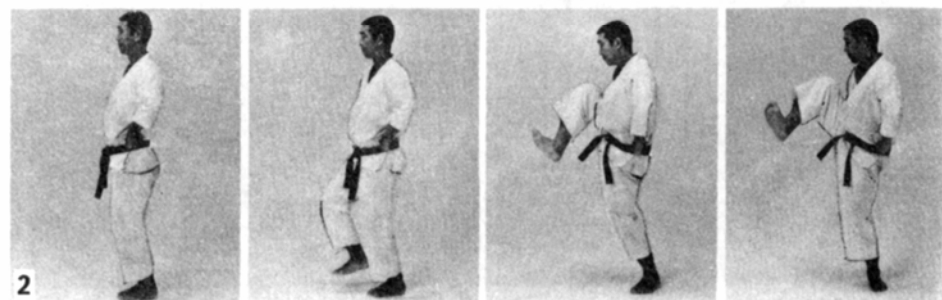
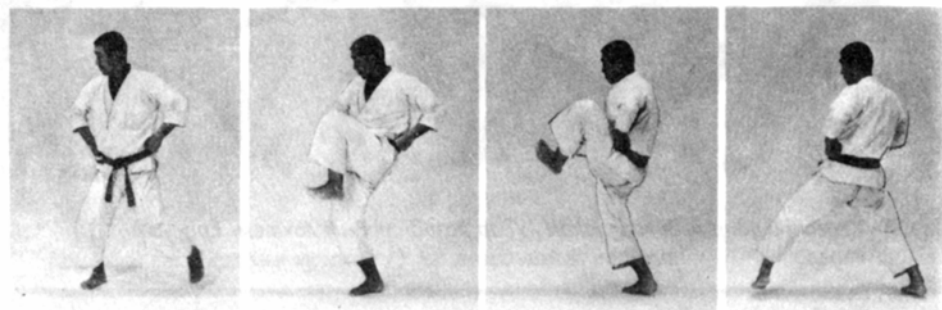
20. Кибэ-даци



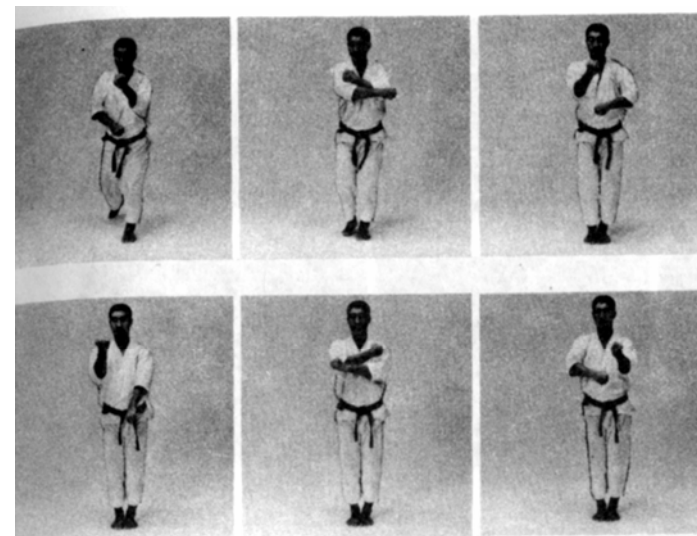
Хеан 3 состоит из сменяющихся блоков — от ударов в среднюю и нижнюю части тела — блока локтем, удара внешней стороной кулака, раздавливающего удара ногой и других приемов. Особенно важным моментом является отработка стойки «всадника» и овладение уникальным *таи-сабаки* — скольжением стоп (*ери-аши*). Ката состоит из двадцати позиций и выполняется примерно за 40 секунд.



1



2

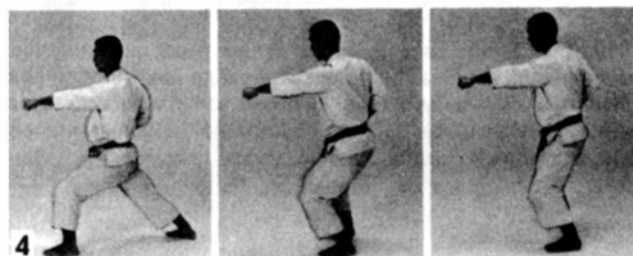


1. Исполняя блоки, следите, чтобы кулаки были на одинаковом расстоянии от корпуса. Не допускайте ухода локтя любой руки более чем на ширину кулака. В блоке изнутри наружу кулак проходит по внешней стороне другого локтя. Скрестите обе руки перед грудью для получения *кимэ*.



2. В блоке локтем в сторону колено должно подниматься на уровень груди для нанесения раздавливающего удара ногой (*фумикоми*). Не следует ставить блок только рукой. Должно быть ощущение блокирования бедрами. Используйте преимущества вращательного движения бедрами: бедра, грудь и обе руки работают как одно монолитное целое.



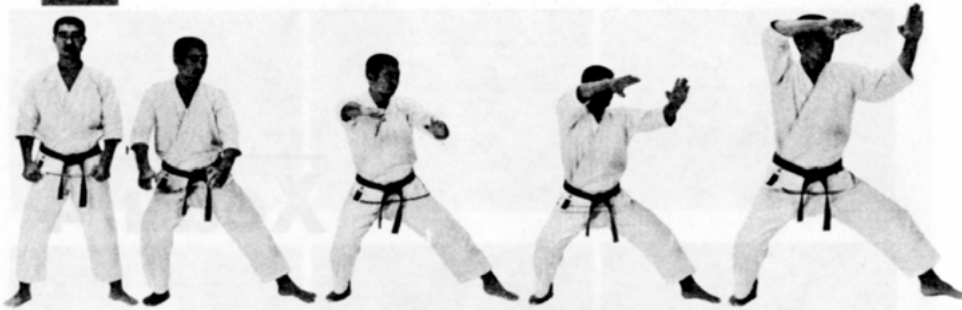


3. От блока локтем в сторону к удару снизу вверх внешней стороной кулака: делайте мах кулаком от подбородка и верните предплечье по той же траектории в исходное положение, фиксируя кулак на бедре.
4. От левого прямого удара рукой к правому круговому удару рукой: правая нога — опорная. Одновременно можно выполнять удар локтем назад.

ХЕАН 4

1

Хидари тайван хидари сокумен дзедан эко уке
Миги зенван хитаи мае эко камаз



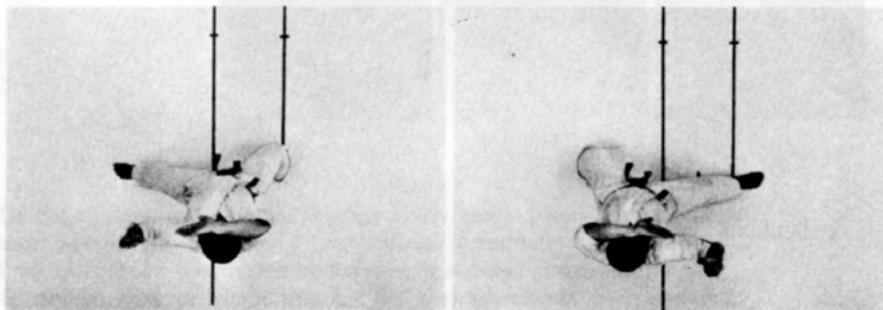
Блок внешнейстороной левой руки влево против удара в верхнюю часть тела / Правое предплечье в камаз на уровне лба.

3

Рюо кен гедан дзюдзи уке



Крестообразный блок двумя кулаками против удара в нижнюю часть тела. От правого плеча с силой опустите кулаки вниз, скрестив запястья.



1. Миги кокуцу-даци

2. Хидари кокуцу-даци

2

Миги тайван миги сокумен дзедан эко уке
Хидари зенван хитаи мае эко камаз



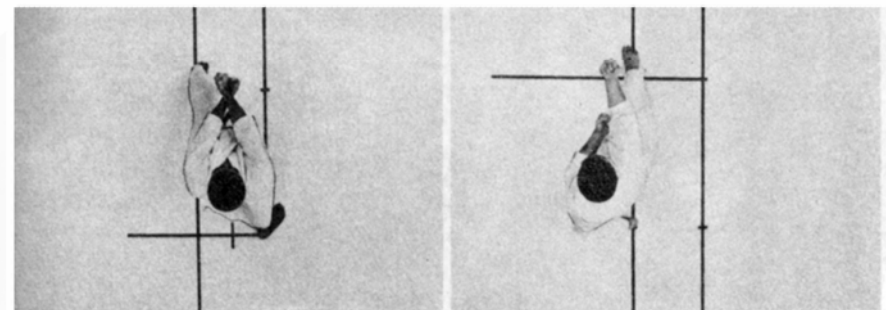
Блок внешнейстороной правой руки вправо против удара в верхнюю часть тела / Левое предплечье в камаз на уровне лба.

4

Миги чудан моротэ уке (Миги чудан учи уке / Хидари кен миги хиджи-зое)



Усиленный блок правой рукой на среднем уровне тела (Блок правой рукой изнутри наружу / Левый кулак у правого локтя).



3. Хидари зенкуцу-даци

4. Хидари кокуцу-даци

5

Рюо кен миги коши
камаз

6

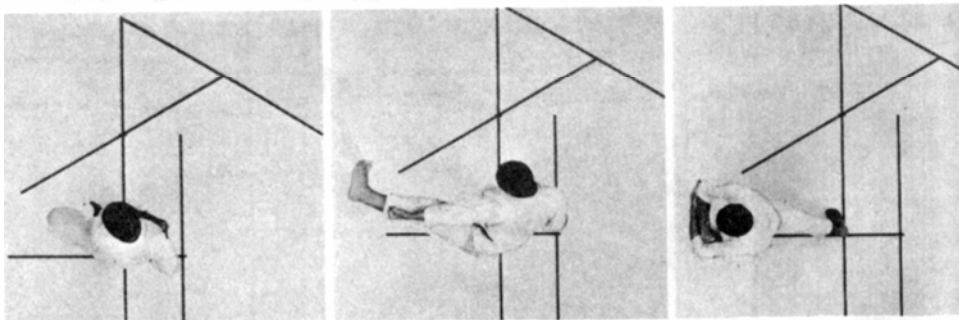
Хидари уракен хидари сокумен
дзедан эки мавашу-учи / Хидари
эки кеагэ

Оба кулака в камазсправа.

Горизонтальный удар влево в верхнюю часть
тела внешней стороной левого кулака
/ Боковой удар левой ногой кверху.

8

Рюо кен хиджари коши камаз

Оба кулака в камазслева. Подтяните левую ногу на полшага к
правой. Поверните голову вправо.

5. Миги аши-дачи

6.

7. Хидари зенкучу-дачи

7

Миги эмпи учи

Удар правым локтем. Приемы 6 и 7 выполняйте в быстром темпе.
Сильно ударьте по левой ладони.

9

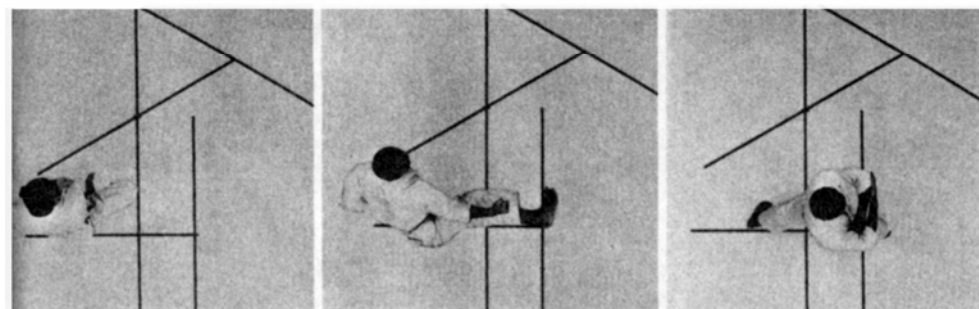
Миги уракен миги сокумен дзедан
эки мавашу-учи / Миги эки кеагэ

10

Хидари эмпи учи

Горизонтальный удар вправо внешней
стороной правого кулака в верхнюю часть
тела / Боковой удар правой ногой кверху.

Удар левым локтем.



8. Хидари аши-дачи

9.

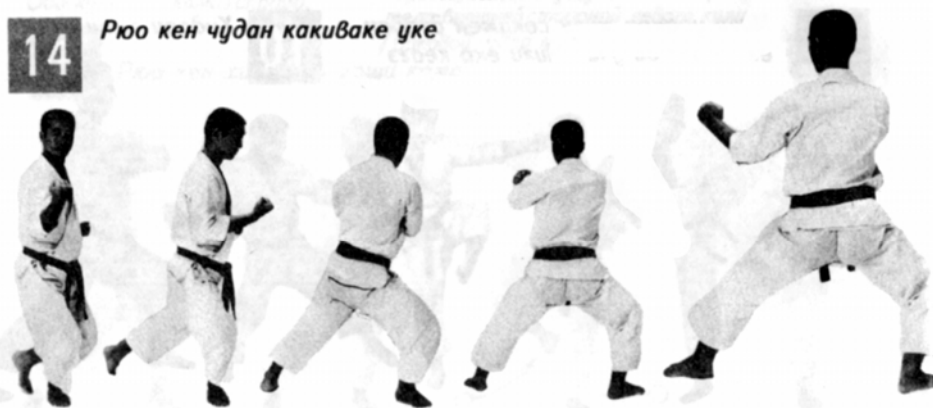
10. Миги зенкучу-дачи

11 Миги шүто дзедан еко мавашу-учи
Хидари шо дзедан уке



Горизонтальный удар ребром правой кисти («рука-меч») в верхнюю часть тела / Блок левой ладонью на верхнем уровне тела.

14 Рюо кен чудан какиваке уке



Реверсный клинообразный блок двумя кулаками на среднем уровне тела. Выполняйте медленно.

12 Миги дзедан мае кеагэ



Удар правой ногой кверху в верхнюю часть тела.

15 Миги дзедан мае кеагэ



Удар правой ногой кверху в верхнюю часть тела.

13 Миги уракен татэ мавашу-учи
Хидари кен хидари коши

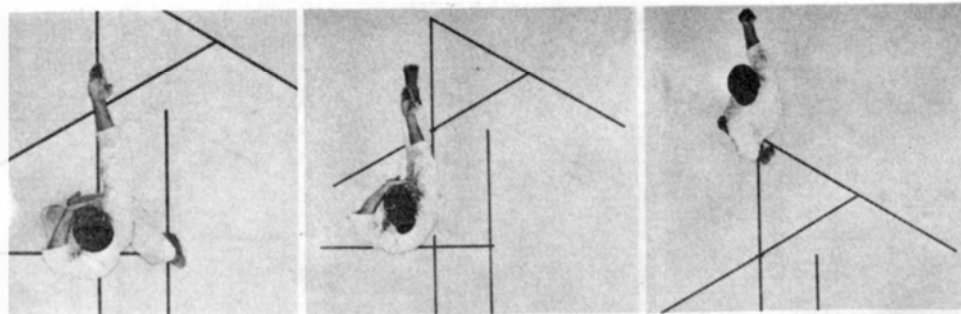


Удар внешней стороной правого кулака снизу вверх / Левый кулак у левого бедра.

16 Миги чудан ой-цуки
Хидари кен хидари коши

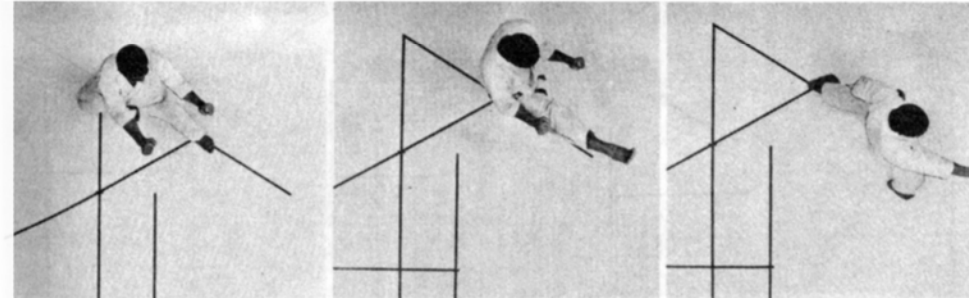


Прямой удар правой рукой в среднюю часть тела / Левый кулак у левого бедра. Удар наносите в момент касания ногой пола.



11. 12.

13. Миги аши мае коса-даци



14. Миги кокуцу-даци 15.

16. Миги зенкуцу-даци

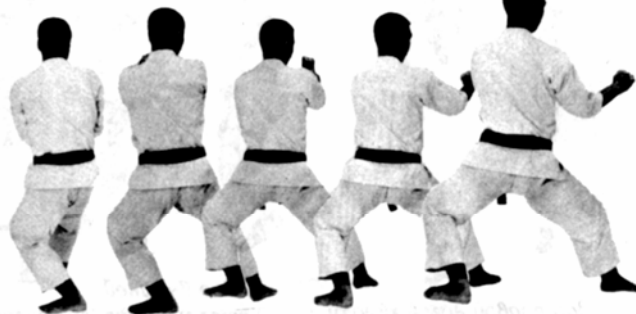
17

Хидари чудан
гьяку-цуки

Реверсный
прямой удар левой рукой всреднюю
часть тела.

18

Чудан какиваке уке



Реверсный клинообразный блок
на среднем уровне тела.

21

Миги кен чудан гьяку-цуки /
Хидари кен хидари коши

Реверсный прямой
удар правым кулаком всреднюю часть
тела / Левый кулак у левого бедра.

22

Хидари чудан моротэ
уке

Усиленный блок левым предплечьем
на среднем уровне тела.

19

Хидари дзедан мае кеагэ



Удар левой ногой сверху в верхнюю
часть тела.

23

Миги чудан
моротэ уке

Усиленный блок правым предплечьем
на среднем уровне тела.

20

Хидари кен чудан ой-цуки

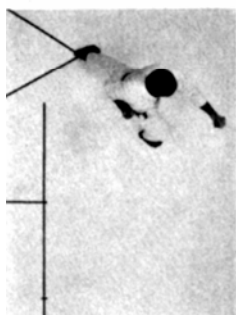


Прямой удар левым кулаком всреднюю
часть тела.

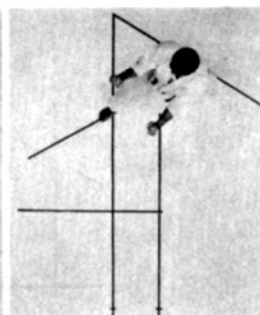
24

Хидари чудан моротэ
уке

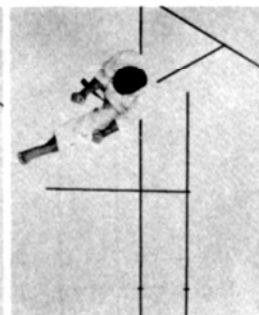
Усиленный блок левым предплечьем
на среднем уровне тела.



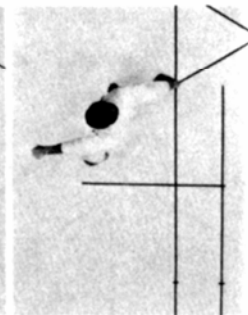
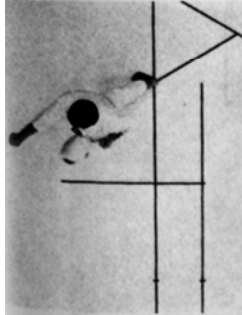
17.



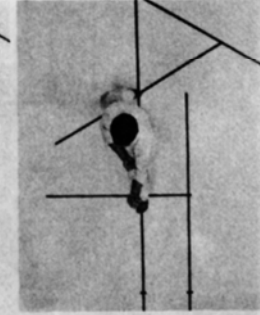
18. Хидари кокуцу-даци



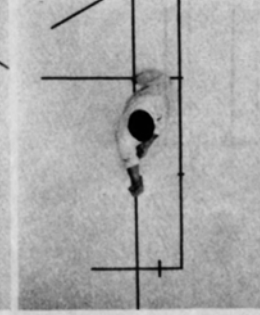
19.

20. Хидари зенку-
цу-даци

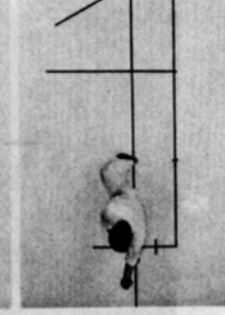
21.



22. Миги кокуцу-даци



23. Хидари кокуцу-даци

24. Миги коку-
цу-даци

25

Миги хиза аге-ате
Рю кен миги рюсоку хикиороши



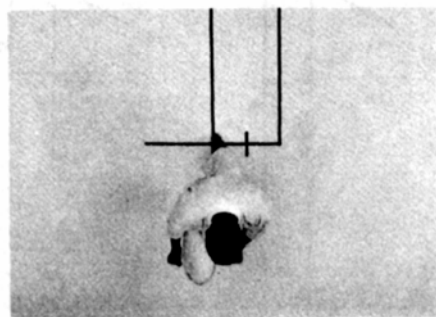
Удар правым коленом / Оба кулака опускаются вниз
вдоль правого колена. Высоко поднимайте правое
колено.

27

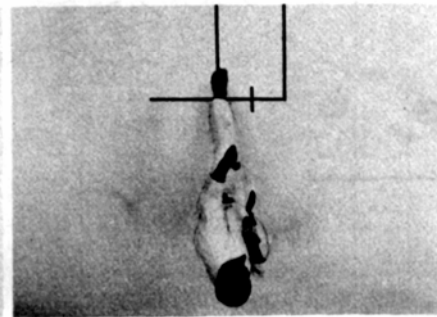
Миги шуто чудан уке



Блок ребром правой кисти («рука-меч») на среднем уровне
тела. Бедра постоянно находятся на одном уровне.



25.



26. Миги кокуцу-даци

26

Хидари шуто чудан уке
Миги шуто муне мае камаэ

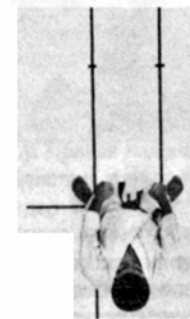


Блок ребром левой кисти («рука-меч») на среднем уровне тела /
Правая кисть («рука-меч») в камаэ на груди.

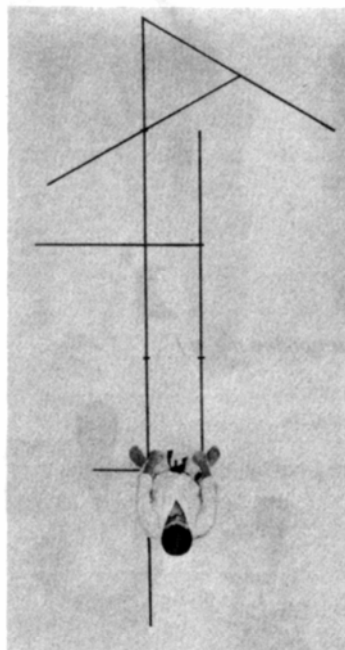
Ямэ



27. Хидари кокуцу-даци

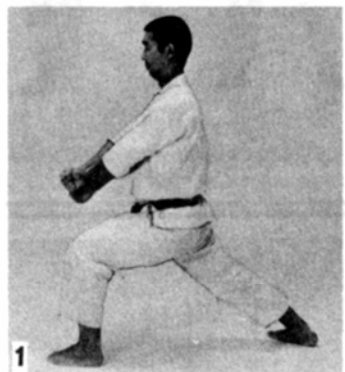


Шизен-тай



Приемы Хеан 4 — это крестообразный блок и усиленный блок предплечьем на среднем уровне тела, круговой удар ребром кисти («рука-меч»), удар локтем снизу вверх, реверсный клинообразный блок и удар коленом. Подлежит освоению трудная стойка со скрещенными стопами. Приемы в позициях 1 и 2 выполняются медленно, но руки и ноги должны двигаться синхронно.

Ката состоит из двадцати семи позиций и исполняется примерно за 40 секунд.



1. При исполнении крестообразного блока в передней стойке необходимо находиться в низкой стойке, корпус подается немного вперед. Цельтесь в лодыжку противника. Прием теряет эффективность, если бедра отведены назад или блок ставится слишком высоко.



2. В горизонтальном ударе в верхнюю часть тела (позиция 11) поднимите левую ладонь, сгибая локоть, ко лбу. Правая ладонь опускается вниз справа от головы по широкой дуге. Действия рук должны синхронизоваться с вращательным движением бедер влево.

3. В ударе внешней стороной кулака после прямого удара ногой полностью используйте для выпрыгивания пружинящую силу левой лодыжки. Удерживая вес тела на правой ноге, поставьте левую стопу сзади правой лодыжки, придя в стойку со скрещенными ногами. Это необходимо для удержания равновесия.



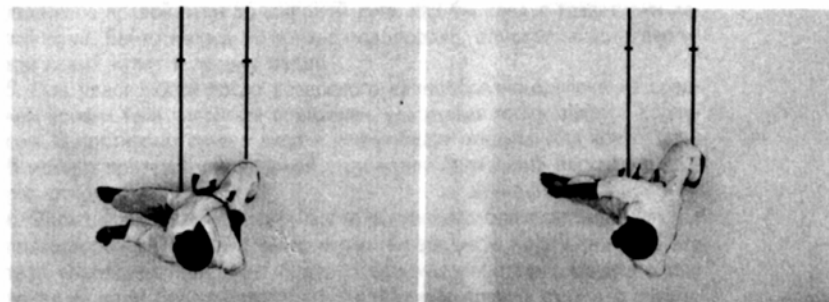
1 Хидари кен чудан учи уке

Блок левой рукой на среднем уровне тела изнутри наружу. Приемы 1 и 2 выполняйте быстро.



3 Хидари зенван мизу-нагарэ камаэ

Положение левого предплечья — «текущая вода». Движение головой, руками и ногами выполняется синхронно и медленно.



1. Миги кокуцу-даци

2.



2 Миги кен чудан гьяку-цуки

Реверсный прямой удар правым кулаком в среднюю часть тела. С силой отводите левый кулак.

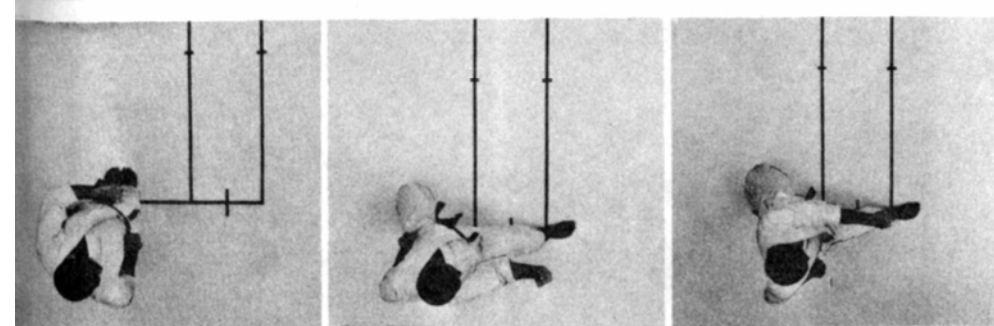


4 Миги кен чудан учи уке

Блок правой рукой на среднем уровне тела изнутри наружу.

5 Хидари кен чудан гьяку-цуки

Реверсный прямой удар левым кулаком в среднюю часть тела.



3. Хейсоку-даци

4. Хидари кокуцу-даци

5.

6

Миги зенбан мизу-нагарэ камаэ



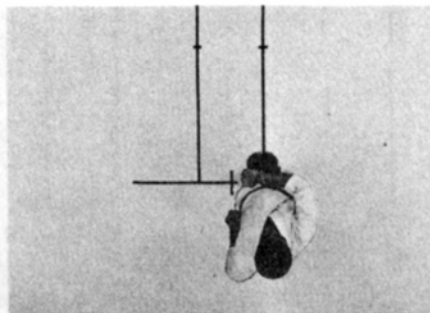
Положение правого предплечья — «текущая вода». Голова, руки и ноги двигаются медленно и синхронно.

8

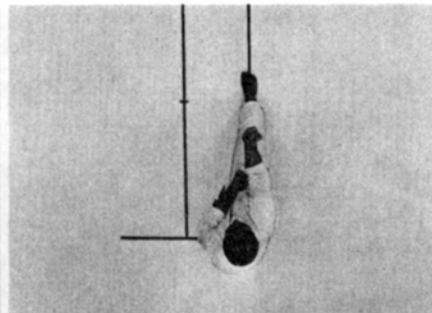
Рюо кен гедан дзюдзи уке



Крестообразный блок двумя кулаками на нижнем уровне тела. Скрещивайте запястья в момент касания левой ногой пола.



6. Хейсоку-дачи



7. Хидари кокуцу-дачи

7

Миги чудан моротэ уке



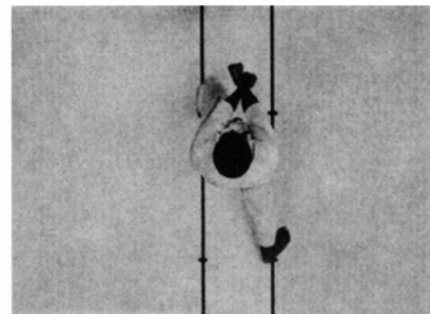
Усиленный блок правым предплечьем на среднем уровне тела.

9

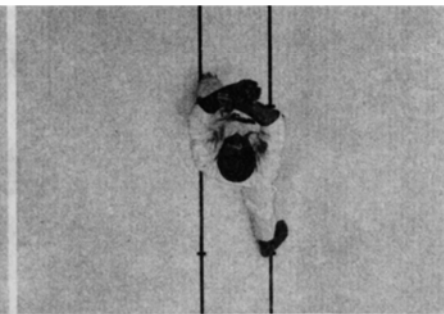
Рюо шо дзедан дзюдзи жужи уке



Крестообразный блок двумя ладонями на верхнем уровне тела. Скрестите запястья и выбросьте руки вверх.



8. Хидари зенкуцу-дачи



9.

10

Рюо шо чудан осасе-уке



Прессинговый блок двумя ладонями на среднем уровне тела. Запястья держите вместе. Вытяните правую руку.

13

Миги кен миги сокумен гедан барай



Блок вправо правым кулаком на нижнем уровне тела. Правый кулак фиксируется в 5 см над правым коленом.

11

Хи дари кен чудан-цуки



Прямой удар левым кулаком в среднюю часть тела.

12

Миги кен чудан ой-цуки



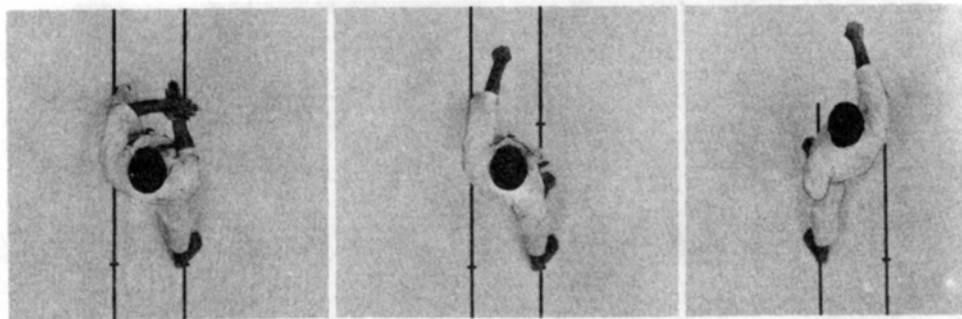
Прямой удар правым кулаком в среднюю часть тела.

14

Хидари шо хидари сокумен чудан каке-уке



Круговой блок левой ладонью влево на среднем уровне тела. Левая ладонь выносится вперед из-под правого локтя.

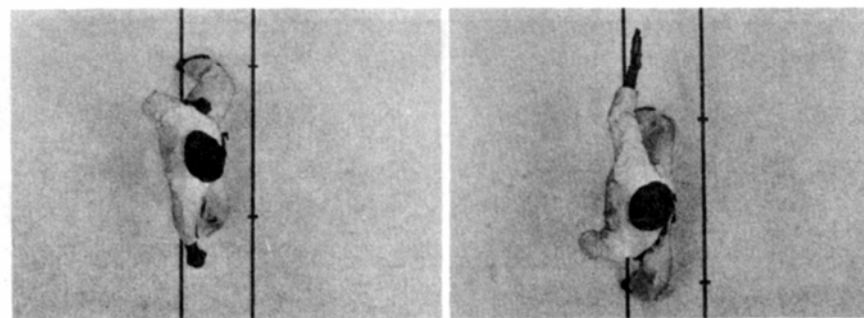


10.

11.

12. Миги зенкуцу-даси

80



13. Кйба-даси

14.

15

Миги микацуки-гери



Серповидный удар правой ногой. Ударьте правой ступней по левой ладони и быстро верните ногу в исходное положение.

17

Миги чудан моротэ уке



Усиленный блок правым предплечьем на среднем уровне тела. Согните правую ногу в колене. Поставьте левую ногу сзади правой ступни.

16

Миги эмпи мae учу



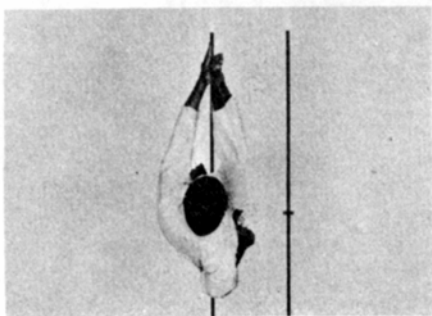
Удар правым локтем.
Левая рука не меняет положения.

18

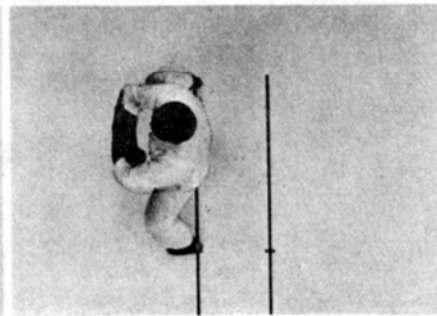
Миги моротэ кохо цуки-аге



Усиленный удар правой рукой назад. Держите левый кулак у правого локтя.



15.



16. Киба-дaчи



17. Миги аши мae коса-дaчи



18. Реножи-дaчи

19

Рюо кен гедан дзюдзи уке

ЭЙ!

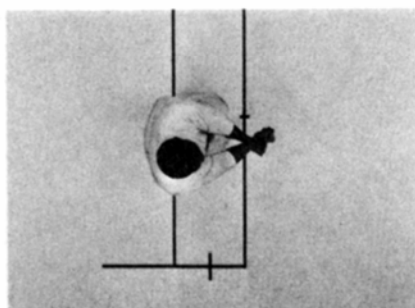


Крестообразный блок двумя руками на нижнем уровне тела.

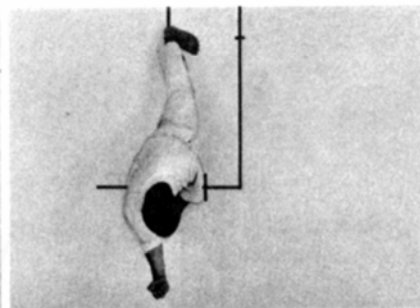
21

а Миги шүто гедан учи-коми
Хидари шо миги ката уе нагаши-уке

Удар правой кистью («рука-меч») в нижнюю часть тела / Круговой блок, левая ладонь фиксируется у правого плеча.



19 Миги аши мae коса-дaчи



20. Миги зенкуцу-дaчи

20

Миги чудан моротэ уке

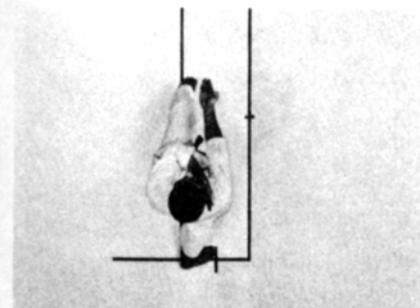
Усиленный блок предплечьем вправо на среднем уровне тела. Выпрямите левую ногу в колене. Скользните правой ногой вправо.



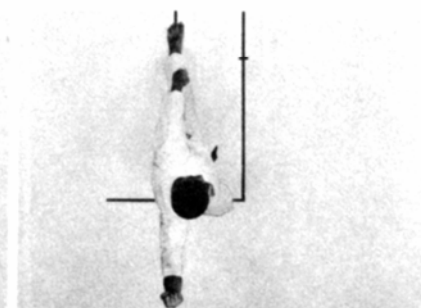
21

6 Миги кен миги сокумен дзедан учи уке
Хидари кен миги сокумен гедан уке

Блок изнутри наружу вправо правой рукой на верхнем уровне тела / Блок вправо левой рукой на нижнем уровне тела.



21a.



216. Миги кокуцу-дaчи

22

Хейсоку-даци
Дзетай соно мама



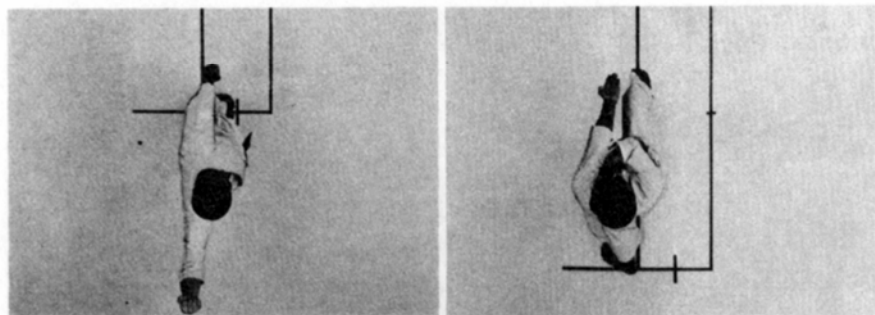
Естественная стойка внимания / Держите корпус ровно. Медленно приставьте левую стопу к правой.

23

Хидари кен тидари сокумен дзедан учи уке
Миги кен миги сокумен гедан уке



Блок изнутри наружу влево левой рукой на верхнем уровне тела.
Блок вправо правой рукой.



22. Хейсоку-даци

23а. Миги зенкуцу-даци

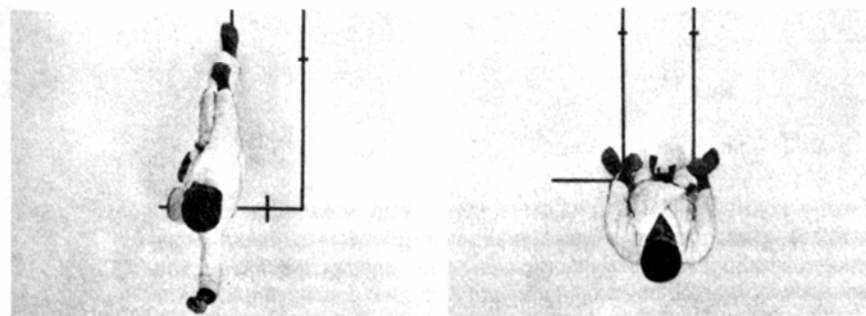
23

Хидари шото гедан учи-коми
Миги шо хидари ката уе нагаши-уке



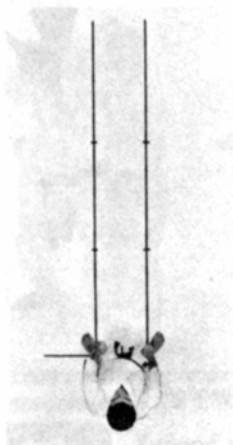
Удар левой кистью («рука-меч») в нижнюю часть тела / Круговой блок правой ладонью к левому плечу.

Ямэ



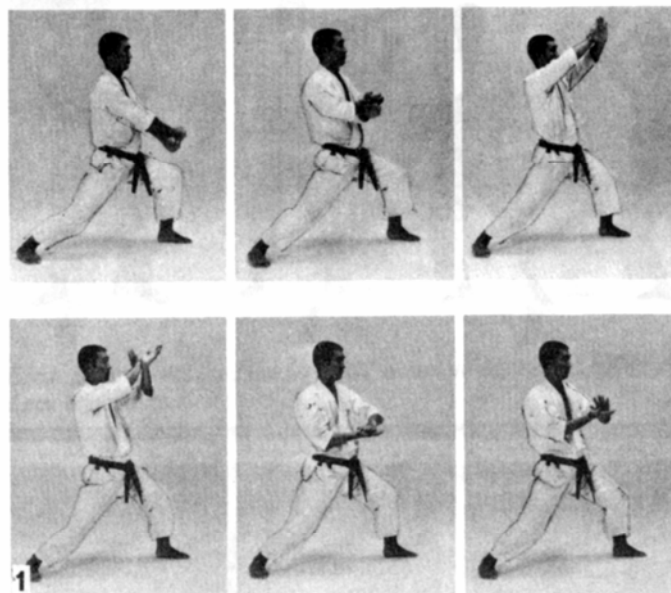
236.

Шизен-тай

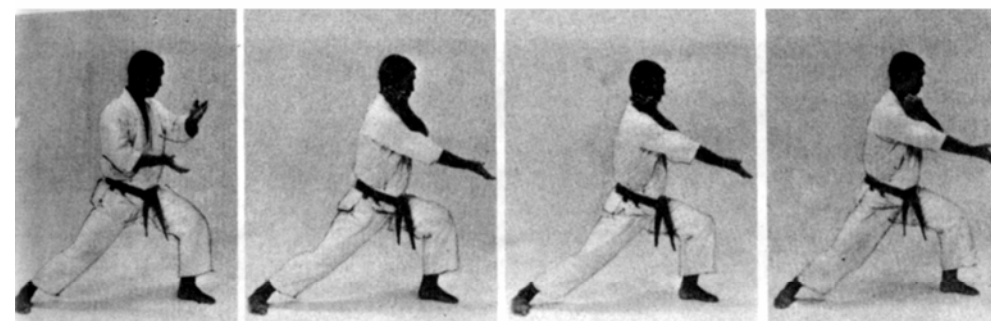
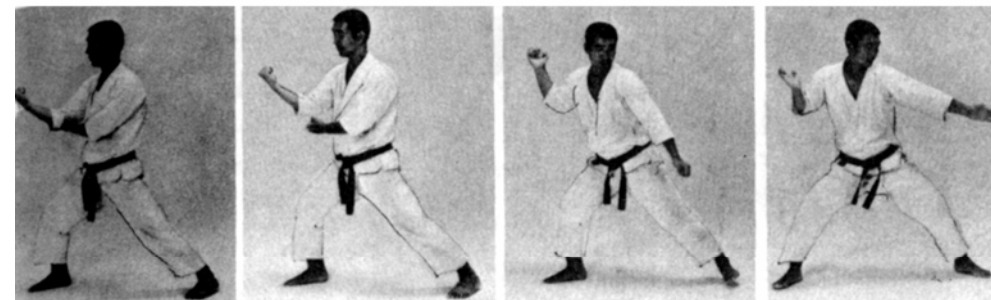


Приемы Хеан 5 включают в себя положение «текущая вода», крестообразный блок на верхнем уровне тела, прессинговый блок двумя ладонями на среднем уровне тела, блок на нижнем уровне тела в сторону из стойки «всадник», блок-крюк в сторону на среднем уровне тела, серповидный удар ногой и стойку со скрещенными стопами после прыжка. При переходе от реверсного удара рукой в среднюю часть тела из задней стойки в естественную стойку внимания — положение «текущая вода» (движения 2—3 и 5—6), голова, руки и нога должны двигаться синхронно с вращением бедер. Овладев этим, можно выполнять в связке движения в позициях 10, 11 и 12. В позиции 19 после прыжка стойка со скрещенными стопами должна быть прочной. Эта стойка часто встречается в ката.

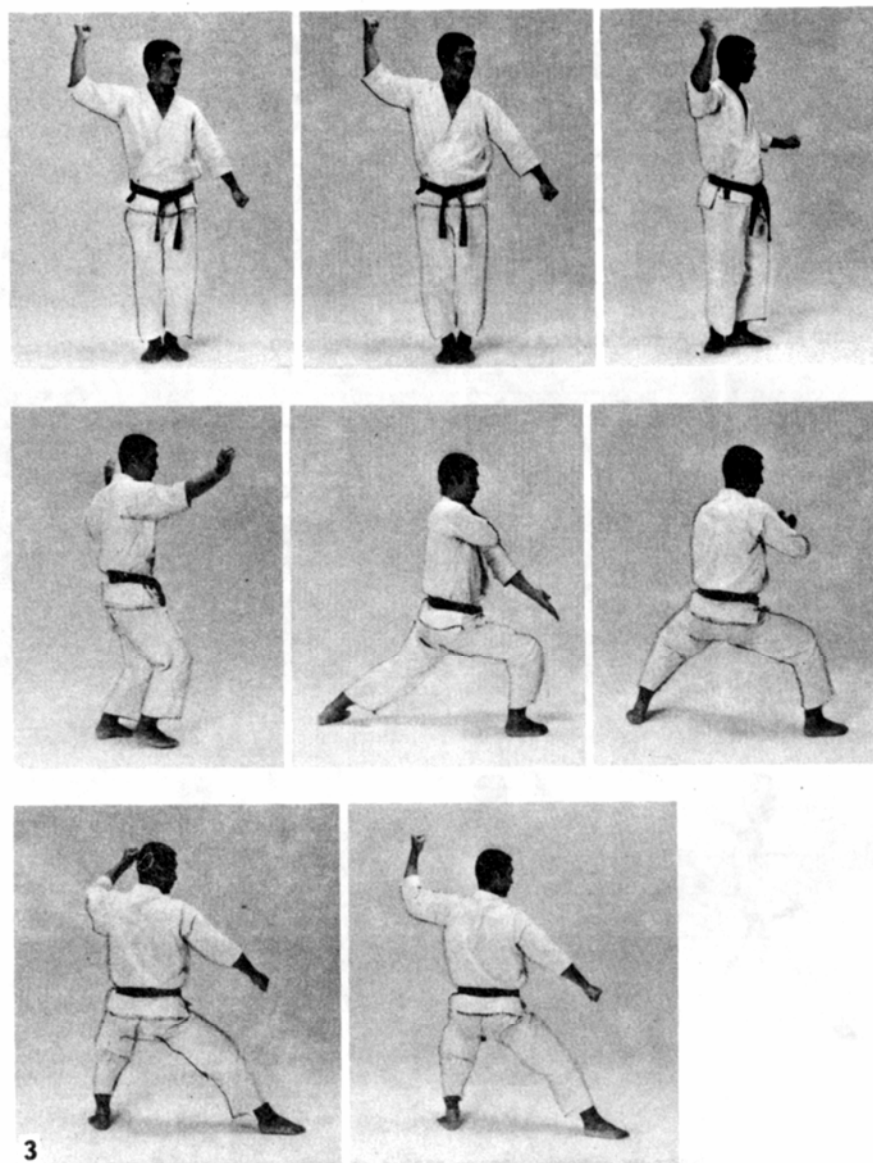
Ката состоит из двадцати трех позиций и исполняется примерно за 50 секунд.



1. После крестообразного блока на нижнем уровне тела, исполняя переход к аналогичному блоку на верхнем уровне, держите запястья скрещенными, поднесите обе ладони близко к груди и блокируйте выталкивание рук вверх. Затем вытяните правую ладонь, тыльной стороной вверх на уровне груди. Левую ладонь поверните вниз.

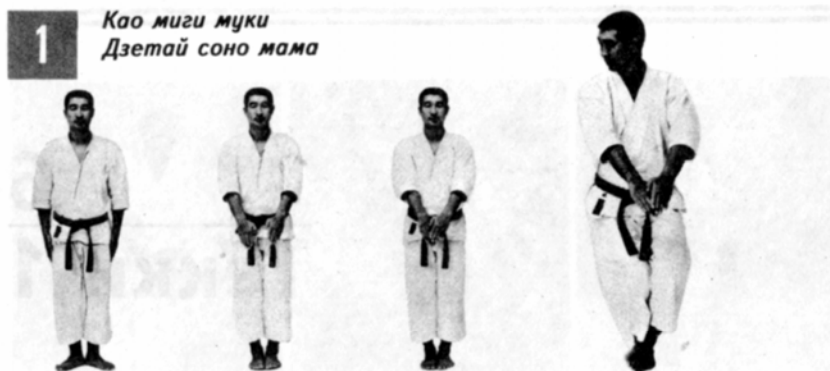


2. Блок на нижнем уровне тела в сторону: поверните бедра и голову налево и согните левую ногу в колене. Подняв левую ладонь к правому плечу, нанесите удар вниз правой ладонью. Не сдвигая стоп, переносите вес тела на правую ногу. Слово выкручивая полотенце, ставьте блок по диагонали вниз левой рукой, одновременно фиксируя правый кулак выше и дальше правого плеча.



3. Замечания, изложенные в пункте 2, касаются также движений в позициях 22 — 23. Следите за тем, чтобы не сдвигались стопы во время перехода из передней в заднюю стойку.

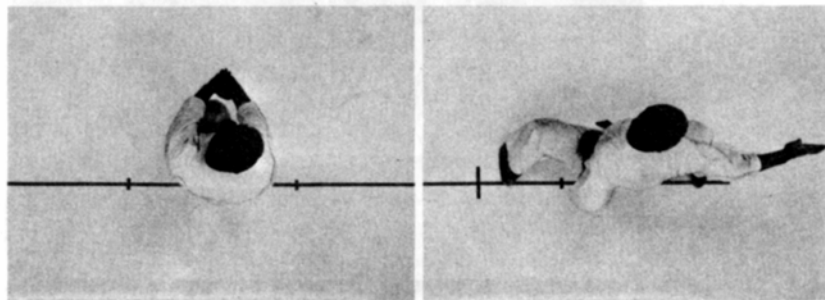
ТЕККИ 1



Поверните голову направо / Положение корпуса не меняется.
Опустите бедра. Слегка присядьте, поставив левую ногу перед правой.



Удар левым локтем вправо в среднюю часть тела / Правая ладонь прижата к левому локтю.



1. Хидари аши мае коса-даци

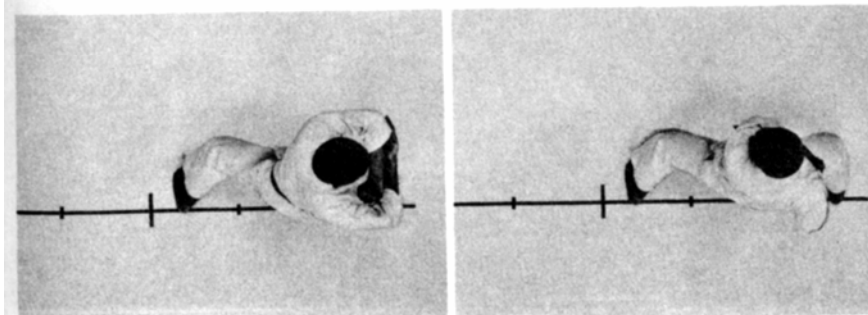
2. Коба-даци



Блок-крюк правой ладонью вправо на среднем уровне тела / Левый кулак прижат к левому боку.



Оба кулака в камаэ у правого бока / Поверните голову налево.
Внешняя сторона левого кулака направлена вперед, правого — вниз.



3.

4.

5

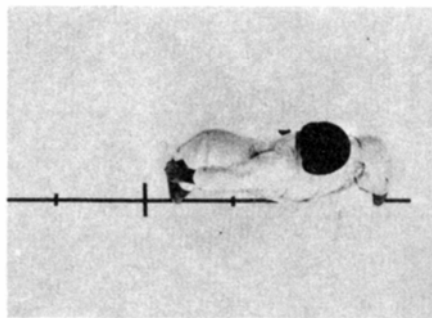
Хидари гедан барай

Блок на нижнем уровне тела влево. Ощущение мощного блока против атаки слева.

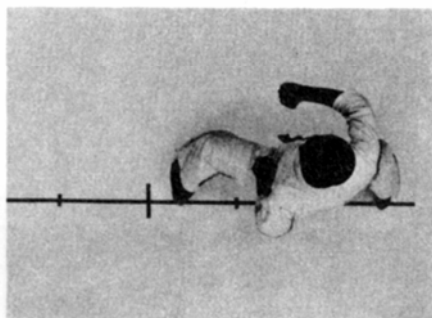
7

*Миги аши мае коса-даци
Дзетай соно мама*

Правая нога ставится перед левой, стойка со скрещенными стопами / Положение корпуса не меняется. Не нарушайте положение торса.



5.



6.

6

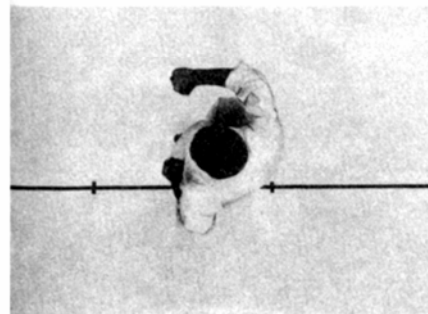
Миги кен каги-цуки

Удар-крюк правым кулаком. Зафиксируйте предплечье в 20 см от груди и параллельно ей.

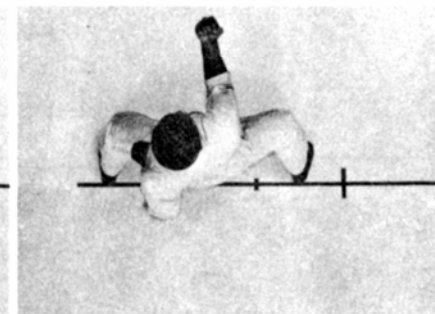
8

*Миги чудан учи уке
Као шомен муки*

Блок правой рукой изнутри наружу на среднем уровне тела / Смотрите вперед. Сильный наступательный удар влево.



7. Миги аши мае коса-даци



8. Кибэ-даци

9 а Хидари тайван дзедан нагаши-уке / Миги гедан уке



Круговой блок внешней стороной левой руки на верхнем уровне тела / Блок правой рукой на нижнем уровне тела.

9 б Хидари кен дзедан ура-цуки



Удар левым кулаком в верхнюю часть тела. Правый кулак у левого локтя.

11 б Хидари уде хидари сокумен чудан уке



Блок влево левой рукой на среднем уровне тела.

12 Као миги муки Дзетай соно мама



Поверните голову налево / Положение корпуса не меняется.

10 Као хидари муки Дзетай соно мама



Поверните голову направо / Положение корпуса не меняется.

11 а Хидари аши нами-гаеши Дзетай соно мама



Возвратный волновой удар левой ногой / Положение корпуса не меняется.

13 а Миги аши нами-гаеши Дзетай соно мама

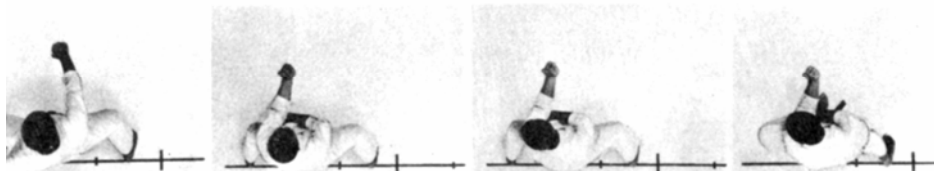


Возвратный волновой удар правой ногой / Положение корпуса не меняется.

13 б Хидари уде миги сокумен чудан уке



Блок вправо левой рукой на среднем уровне тела. Правый кулак у левого локтя.

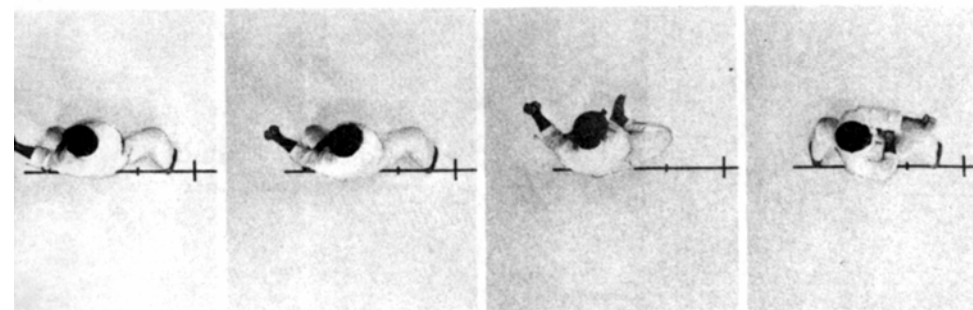


9а.

9б.

10.

11а.



11б.

12.

13а.

13б.

14

Рюо кен миги коши камаэ
Као хидари муки



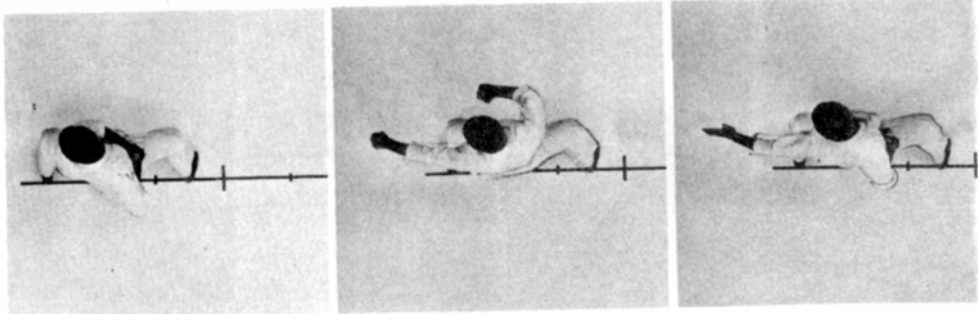
Оба кулака в камаэ у правого бока / Поверните голову налево.
Одновременно руки фиксируются у правого бока.

16

Хидари шо хидари сокумен чудан каке-уке
Миги кен миги коши



Блок-крюк левой ладонью влево на среднем уровне тела / Правый кулак прижат к правому боку.



14.

15.

16.

15

Хидари кен хидари сокумен чудан-цуки
Миги кен чудан каги-цуки



Удар влево в среднюю часть тела левым кулаком / Удар-крюк в среднюю часть тела правым кулаком.

17

Миги эппи хидари
сокумен чудан учи



Удар правым локтем влево в среднюю часть тела.

18

Рюо кен хидари
коши камаэ



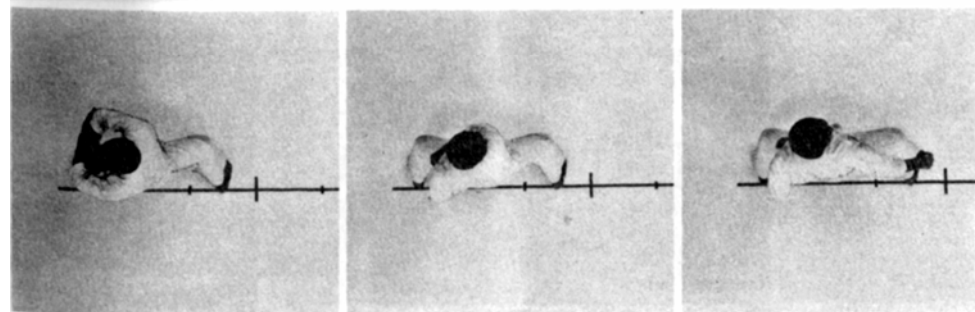
Оба кулака влево в камаэ у левого бока. Поверните голову направо.

19

Миги гедан
барай



Блок вправо на нижнем уровне тела.



17.

18.

19.

20

Хидари кен каги-цуки



Удар-крюк
левым
кулаком.

21

Хидари аши мае коса-дачи



Левая нога перед
правой, стойка со
скрещенными
стопами.

23

Миги хайван дзедан нагаши-
а уке / Хидари гедан уке

Круговой блок внешней стороной правой
руки / Блок левой рукой на нижнем уровне
тела.

23

6 Миги кен дзедан ура-цуки



Удар правым кулаком в верхнюю
часть тела.

22

Хидари чудан учи уке
Као шомен муки

Блок левой рукой изнутри наружу на среднем уровне тела / Смотрите вперед.

24

Као миги
муки

Поверните голову направо.

25

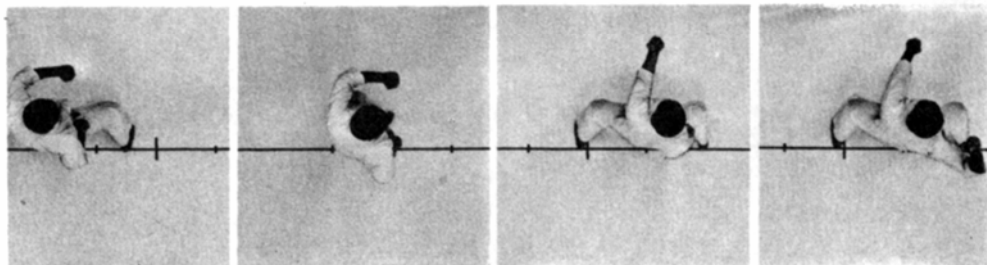
Миги аши на-
а ми-гаеши

Возвратный волновой удар
правой ногой.

25

6 Миги уде миги
сокумен чу-
дан уке

Блок вправо правой рукой
на среднем уровне тела.

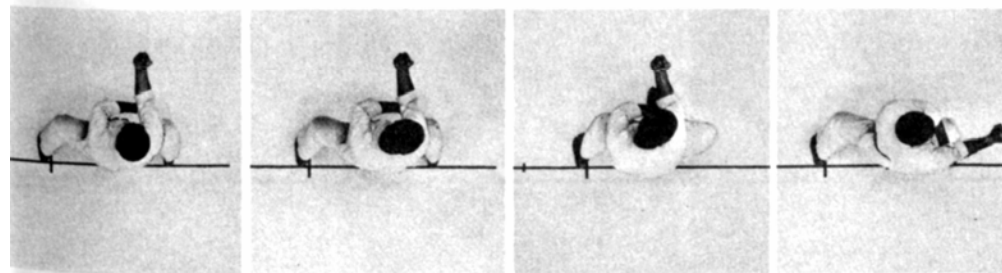


20.

21. Коса-дачи

22. Кибэ-дачи

23а.



23б.

24.

25а.

25б.

26 Као хидари муки
Дзетай соно мама



Поверните го-
лову налево / Положение корпуса не меняется.

27 а Хидари аши нами-гаеши



Возвратный
волновой удар левой ногой.

29 Миги кен миги сокумен чудан-цуки
Хидари кен каги-цуки



Удар правым кулаком в среднюю часть тела вправо / Удар-крюк
левым кулаком.

27 6 Миги уде хидари сокумен
чудан уке



Блок влево правой рукой на среднем
уровне тела. Сильный фумикоми.

28 Рюо кен хидари коши камаэ
Као миги муки

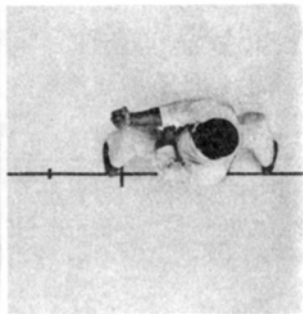
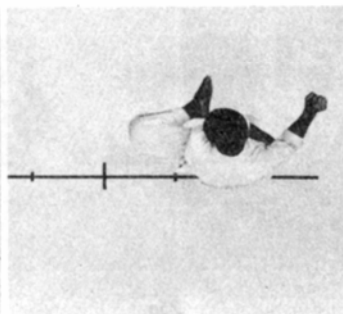
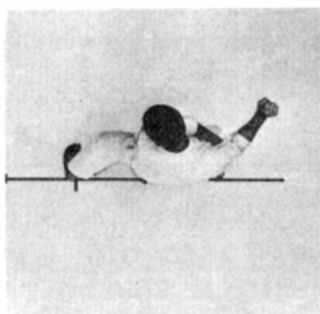


Оба кулака в камаэ у левого бока /
Поверните голову направо.

Ямэ



Спокойно поверните голову вперед и медленно верните руки и ноги
в исходное камаэ.



26.

27а.

27б.

28.

29.

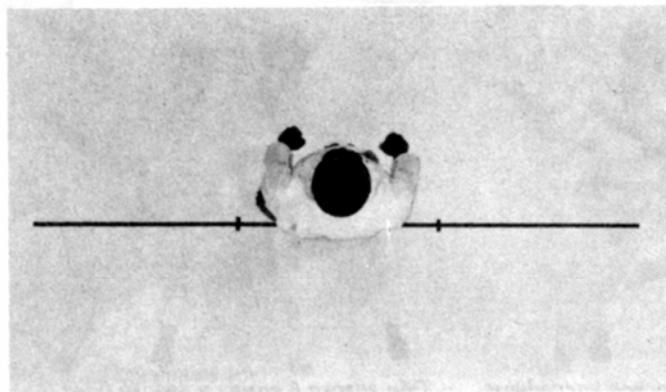
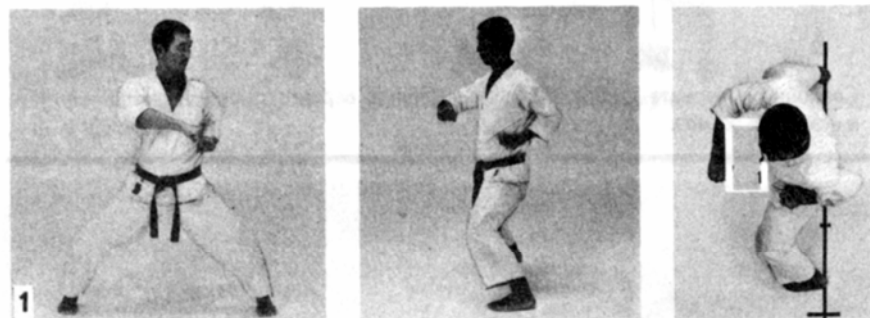
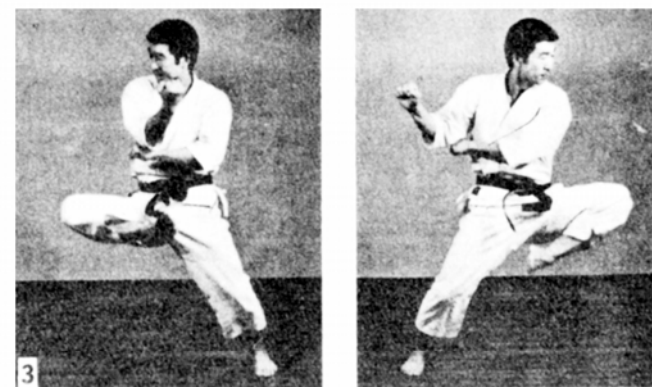
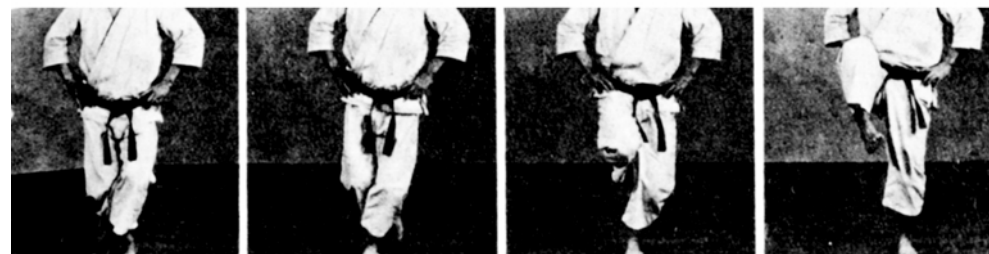


Рисунок ката Текки — прямая линия; движения выполняются в одну или другую сторону. Если стойка со скрещенными стопами выполняется неправильно, линия движения смещается вперед. Поэтому важно точно рассчитать перемещение веса тела и выравнивание носков стоп. Стойка «всадник» постоянно сохраняется. При выполнении приемов в сторону корпус, бедра и колени должны быть развернуты вперед. Поскольку эти ката довольно монотонны, поворачивайте голову быстро и резко.

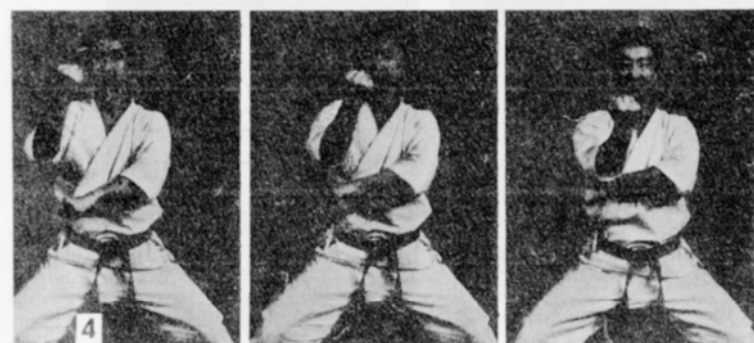
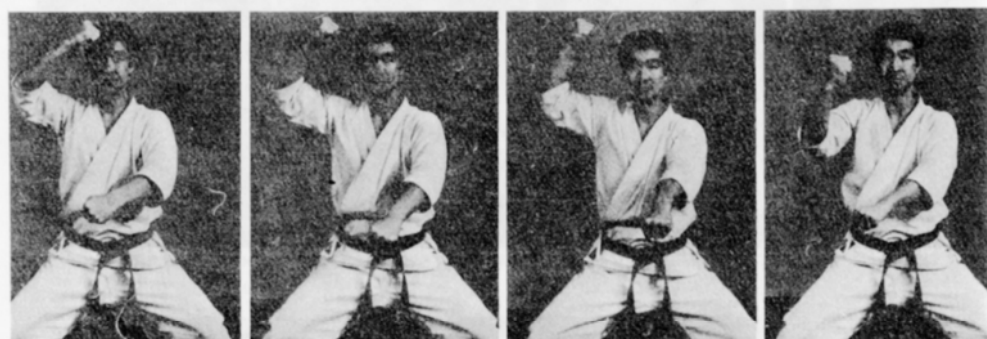
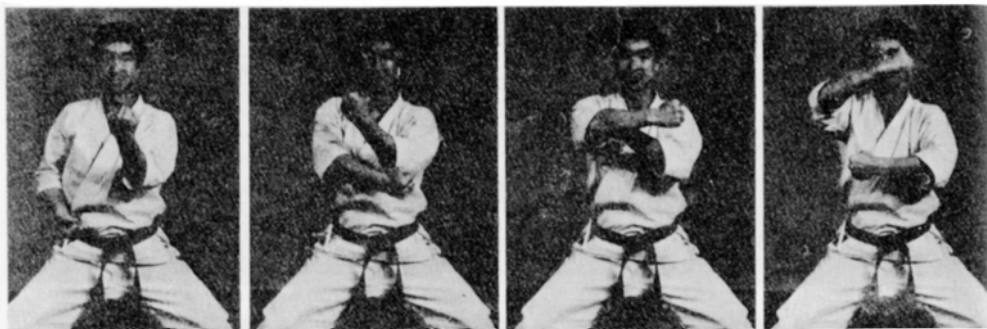
Ката состоит из двадцати девяти позиций и исполняется примерно за 50 секунд.



1. Самым важным является удар-крюк. Правильное его исполнение позволит научиться напрягать плечи, локти и подмышки. А это, в свою очередь, способствует улучшению ударов руками и эффективному блокированию. Изучая этот ката, можно достичь ощутимой разницы в использовании приемов.



2. В наступательном ударе ногой из стойки «всадника» сохраняйте левое колено напряженным даже во время постепенного смещения веса тела вправо. Выводите правую ногу из-за левой, поднимая высоко колено по восходящей дуге.
3. В возвратном волновом ударе ногой положение бедер не меняется.



4. Переход от кругового блока внешней стороной руки к удару кулаком: поднимите правый кулак из-под левого локтя к правому уху. Одновременно пронесите левый кулак от правого плеча вниз и наружу. Затем нанесите удар правым кулаком прямо перед собой, левый кулак фиксируется под правым локтем.

ТЕККИ 2

1

Рюо хиджи суйтей ни хару
Као миги муки



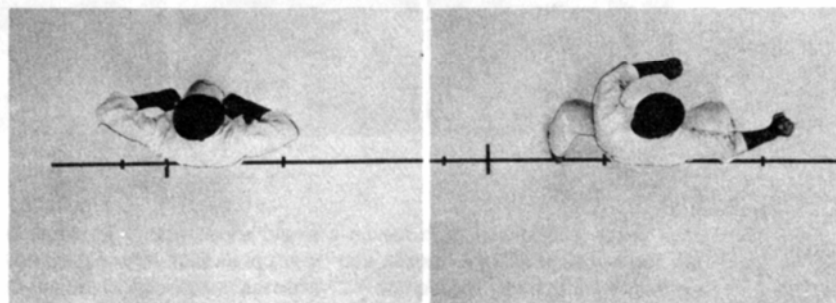
Локти разводятся горизонтально / Поверните голову направо.
Делайте это медленно и спокойно.

3

Миги зенван шомен гедан уке
Хидари шо миги хиджи ни соеру



Блок перед собой правым предплечьем на нижнем уровне тела /
Левая ладонь поддерживает правый локоть.



1. Хидари аши мае коса-даци

2. Кйба-даци

2

Миги зенван миги сокумен чудан уке
Хидари зенван муне мае суйтей камаэ



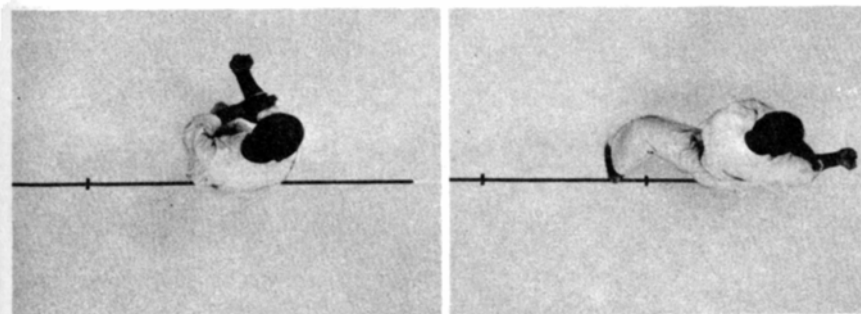
Блок вправо правым предплечьем на среднем уровне тела / Левое
предплечье в горизонтальном камаэ.

4

Миги зенван миги сокумен гедан уке
Хидари шо миги хиджи ни соета мама



Блок вправо правым предплечьем на нижнем уровне тела / Левая
ладонь поддерживает правый локоть.



3. Хидари аши мае коса-даци

4. Кйба-даци

5

Рюо хиджи сунтей ни тару
Као хидари муки



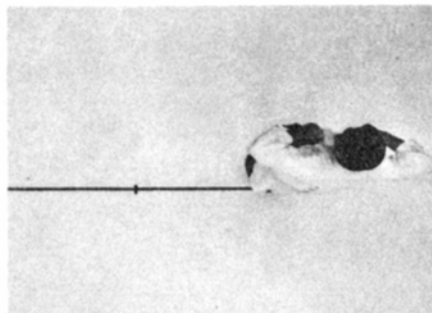
Локти разводятся горизонтально / Поверните голову налево.
Движения левой ногой и руками выполняются синхронно.

7

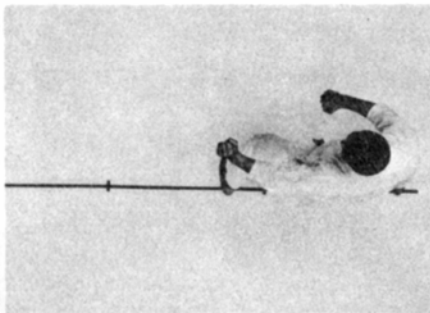
Хидари зенван шомен гедан уке
Миги шо хидари хиджи ни соеру



Блок перед собой левым предплечьем на нижнем уровне тела /
Правая ладонь поддерживает левый локоть.



5. Хейсоку-дачи



6. Коба-дачи

6

Хидари зенван хидари сокумен чудан уке
Миги зенван муне мае сунтей камаэ



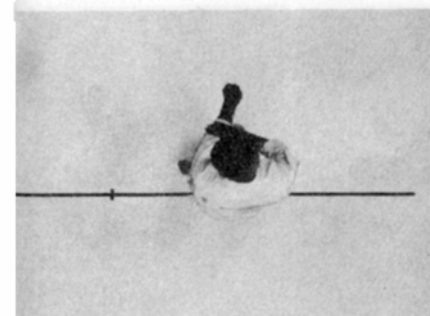
Блок влево левым предплечьем на среднем уровне тела / Правое
предплечье в горизонтальном камаэ.

8

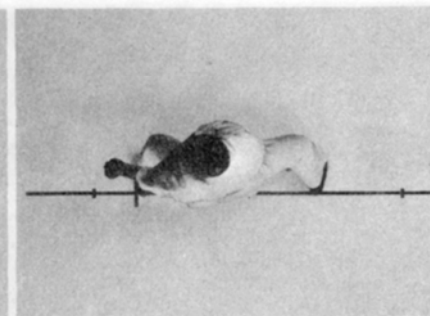
Хидари зенван хидари сокумен гедан уке
Миги шо хидари хиджи ни соета мама



Блок влево левым предплечьем на нижнем уровне тела / Правая
ладонь поддерживает левый локоть.



7. Миги аши мае коса-дачи



8. Коба-дачи

9

Хидари шо хидари коши
Миги кен хидари шо ни атеру



Левая ладонь у левого бока / Правый кулак в левой ладони. Внешняя сторона левой руки — наружу, внешняя сторона правого кулака — вперед.

11

а Миги кен миги коши / Хидари шо миги кен мае ни атеру



Правый кулак у правого бока / Левая ладонь перед правым кулаком.

11

б Миги эмпи учи / Хидари шо сугецу мае ни татеру



Удар правым локтем / Левая ладонь вертикально на груди.

10

Миги зенван миги сокумен чудан уке
Хидари шо миги текуби ни соеру



Блок вправо правым предплечьем на среднем уровне тела / Левая ладонь у правого запястья.

12

Миги шо миги сокумен чудан
цуками-уке / Као миги муки

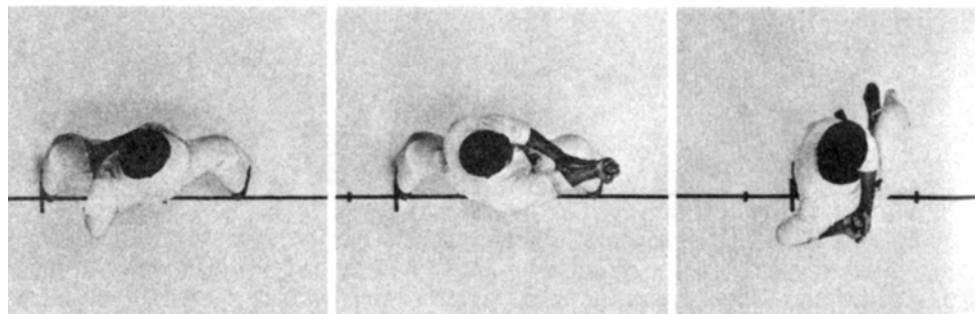


Захватывающий блок на среднем уровне тела вправо правым кулаком / Поверните голову направо.

13

Хидари кен
каги-цуки

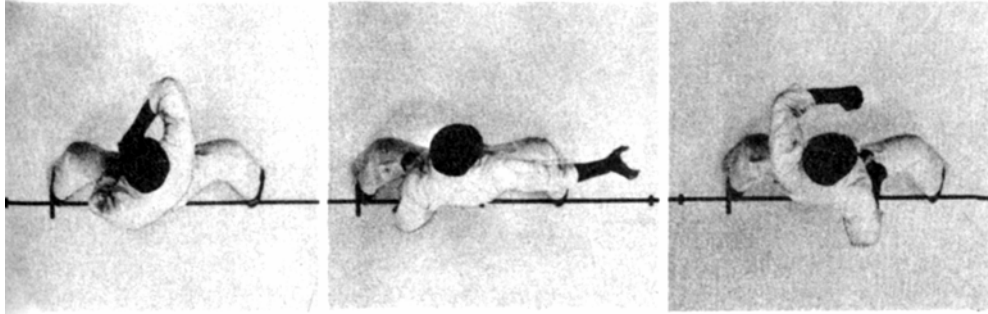
Удар-крюк левым кулаком.



9.

10.

11а.



11б.

12.

13.

14

Хидари аши мae
коса-дaчиЛевая нога впереди, стойка со скрещенными
стопами.

15

Хидари чудан учи уке
Као шoмен мукиБлок левой рукой изнутри наружу на
среднем уровне тела. Смотрите
вперед.

17

Миги шо миги коши /Хидари кен шoн ни aтepу
Као хидари муки

Правая ладонь на правом боку /Левый кулак в правой ладони /Поверните голову налево.

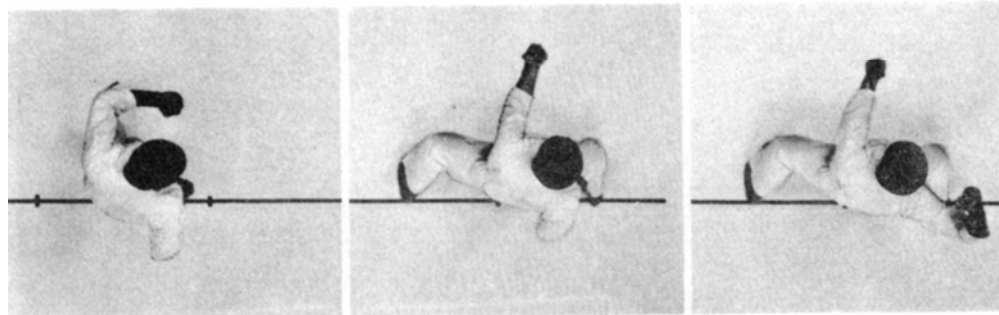
16

Миги хайван дзедан
нагаши-уке /Хидари
кен гедан укеКруговой блок внешней стороной правой
руки на верхнем уровне тела /Блок левым
кулаком на нижнем уровне тела.

16

Миги кен дзедан ура-цуки
Хидари зенван муне мae
суицет камаэУдар правым кулаком в верхнюю
часть тела /Левое предплечье в
горизонтальном камаэ.

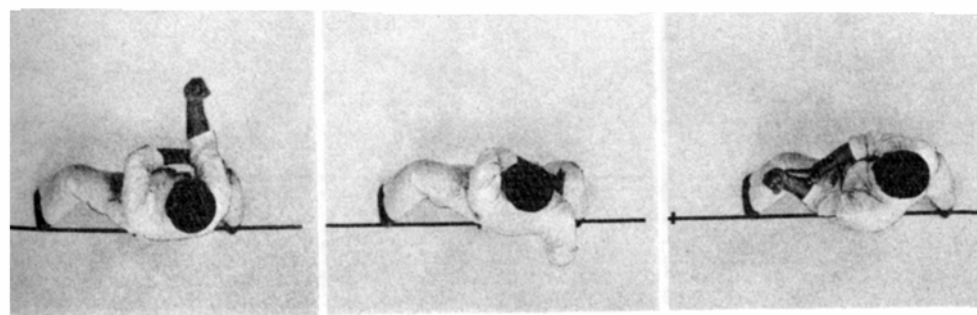
18

Хидари зенван хидари сокумен чудан уке
Миги шо хидари текуби ни соеруБлок влево левым предплечьем на среднем уровне тела /Правая ладонь
поддерживает левое запястье.

14. Коса-дaчи

15. Кибa-дaчи

16a



16б.

17.

18.

19 а Хидари кен хидари коши
Миги шо хидари
кен мае



Левый кулак у левого бока / Правая ладонь перед левым кулаком.

21 Миги кен каги-цуки



Удар-крюк правым кулаком.

19 б Хидари эмпи учи / Миги
шо сугицу мае ни
татеру



Удар левым локтем / Правая ладонь вертикально на груди.

22 Миги аши мае коса-даци



Правая нога впереди,
стойка со скрещенными стопами.

20 Хидари шо хидари сокумен чудан
цуками-уке

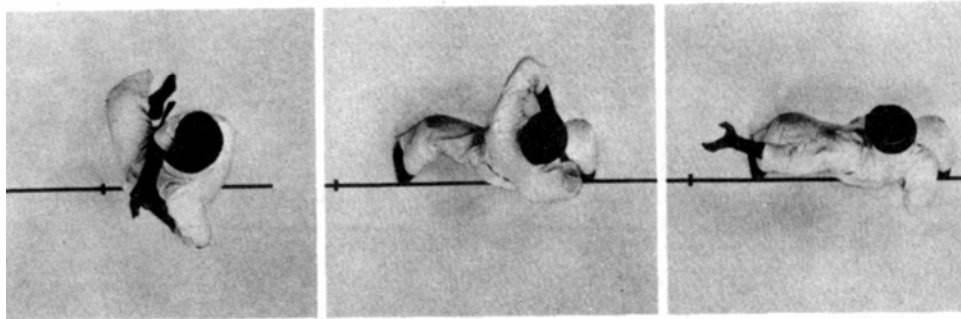


Захватывающий блок влево левой ладонью на среднем уровне тела. Медленно.

23 Миги чудан учи уке



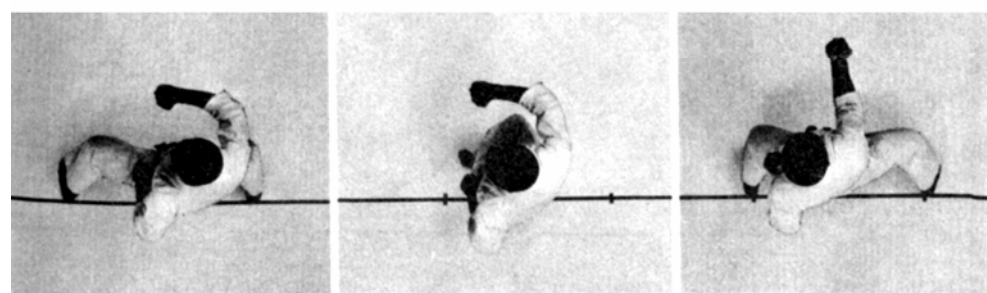
Блок вправо изнутри наружу на среднем уровне тела.



19а.

19б. Киба-даци

20.



21.

22. Миги аши мае коса-даци

23. Киба-даци

24

а Хидари тайван дзедан
нагаши-уке / Миги ге-
дан уке



Круговой блок внешней стороной левой
руки на верхнем уровне тела / Блок
правой рукой на нижнем уровне тела.

Ямэ

24

б Хидари кен дзедан ура-
цуки / Миги зенван муне
мае суйтей камаэ

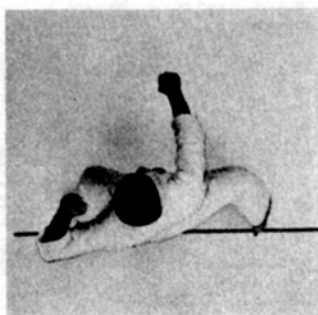


Удар левым кулаком в верхнюю часть
тела. Правое предплечье
в горизонтальном камаэ.

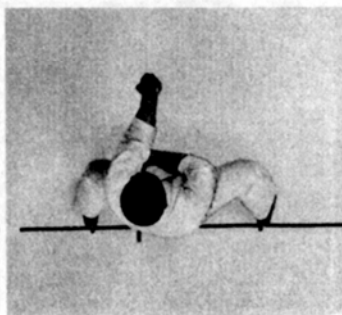
ЙА!



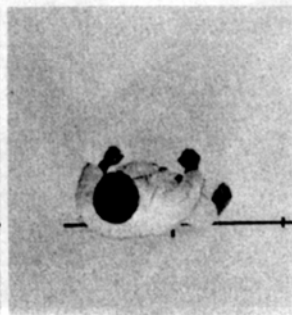
Спокойно подтяните правую ногу, чтобы вернуться в шизен-тай.



24а

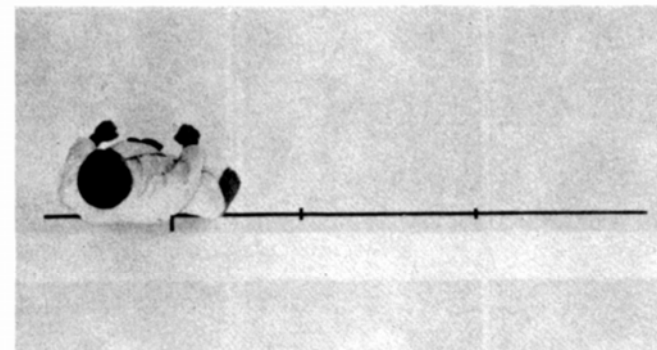


24б



Шизен-тай

ТЕККИ 2: КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

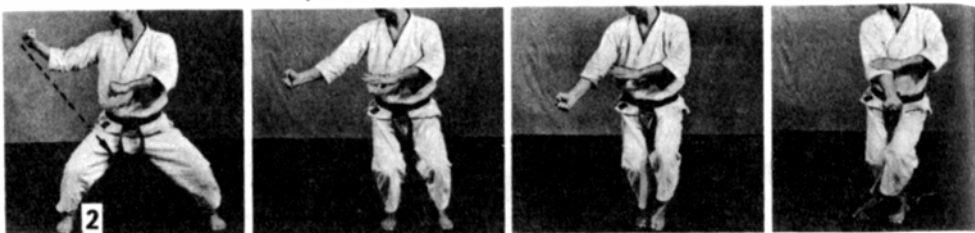


Работа над этим ката способствует пониманию разницы между блоком с захватом на среднем уровне (цуками-уке) и блоком-крюком (каке-уке).

Ката состоит из двадцати четырех позиций и выполняется примерно за 50 секунд.



1. Позиции 1 и 2: поднимите высоко предплечья, как бы сводя плечи вместе. С силой выполните вправо, рука согнута в локте.



2. Делайте блок на нижнем уровне тела перед собой и смещайте в сторону, движение правой руки вниз должно осуществляться одновременно с постановкой левой ноги перед правой. Движение ноги — медленное и плавное, движение руки — сильное.

3. Удар локтем вперед (позиции 10—11): для того чтобы удар был эффективным, руки должны приводиться к боку одновременно с поднятием колена, а удар — наноситься с опусканием ноги. Корпус поворачивается, а бедра и колени развернуты вперед во время всего движения.

4. В отличие от кисти («рука-меч») и слегка «поднимающегося» запястья в блоке-крюке (см. книга 1, с. 61), здесь нужно отогнуть большой палец и описать рукой полукруг для блока с захватом, слегка сгибая локоть в заключительной фазе. Напрягите подмышки, подтягивая противника к себе.

ТЕККИ 3

1 Хидари чудан учи уке Миги кен миги коши

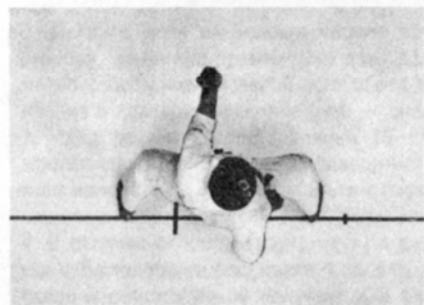


Блок левой рукой изнутри наружу на среднем уровне тела / Правый кулак у правого бока.

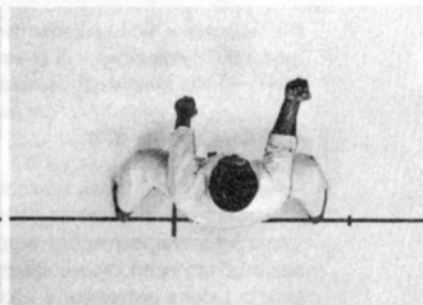
3 Миги зенван чудан барай Хидари зенван муне мае суйхей камаэ



Блок правым предплечьем на среднем уровне тела / Левое предплечье в горизонтальном камаэ. Правый локоть на левом запястье.

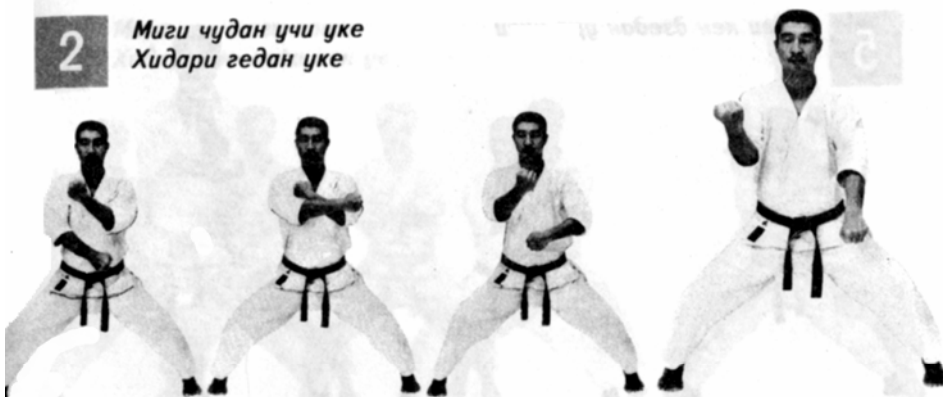


1. Кибэ-дэчи



2.

2 Миги чудан учи уке Хидари гедан уке

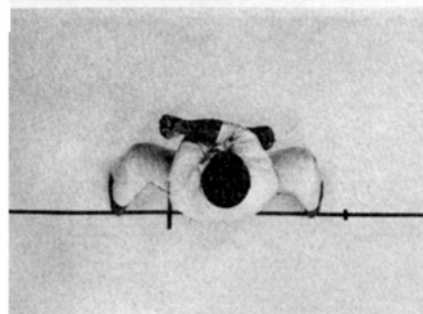


Блок правой рукой изнутри наружу на среднем уровне тела / Блок левой рукой на нижнем уровне тела.

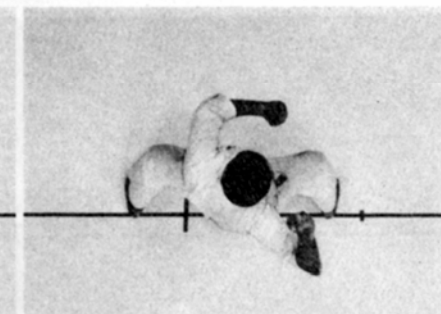
4 Миги тайван дзедан нагаши-уке Хидари уде ва соно мама



Круговой блок внешней стороной правой руки на верхнем уровне тела / Левая рука в прежнем положении.



3.



4.

5

Миги кен дзедан ура-цуки

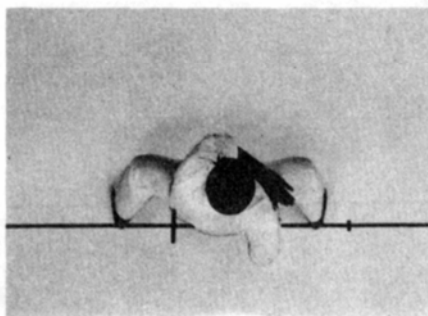
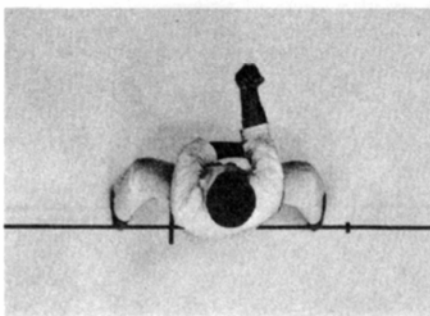


Удар правым кулаком в верхнюю часть тела. Правый локоть опирается на внешнюю сторону левого кулака.

7

Миги кен чудан чоку-цуки
Хидари уде ва соно нама

Прямой удар правым кулаком в среднюю часть тела / Левая рука в прежнем положении.



5.

6.

6

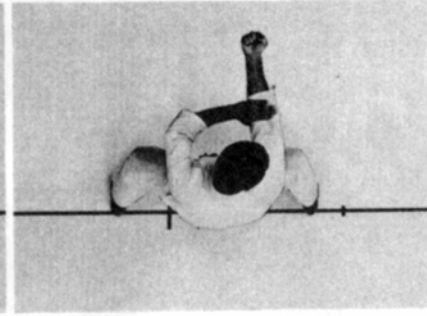
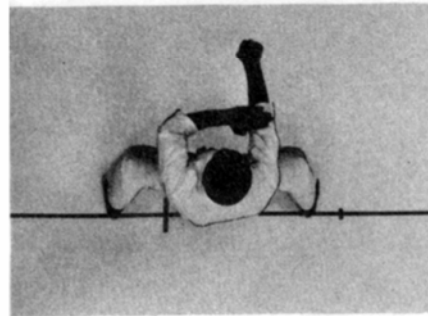
Миги кен миги коши
Хидари шо миги кен уе

Правый кулак у правого бока / Левая ладонь на правом кулаке. Внешняя сторона правого кулака и левая ладонь повернуты вниз.

8

Миги зенван шинери
Као миги муки

Поверните правое предплечье на 180° / Поверните голову направо. Не напрягайте правый локоть.



7.

8.

9

Хидари аши мае коса-даци
Дзетай соно мама



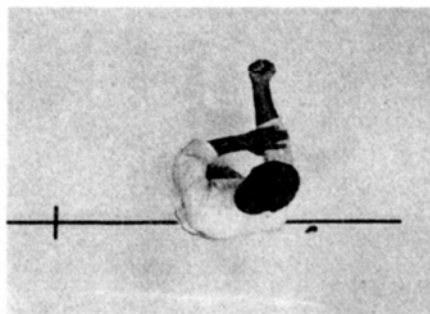
Левая нога перед правой, стойка соскрещенными стопами / Корпус остается в прежнем положении.

11

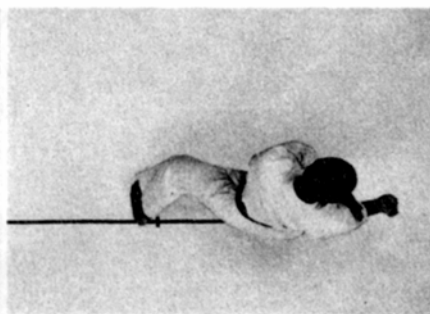
Миги кен миги сокумен гедан фурисуте
Хидари шо соета мама



Круговой блок на нижнем уровне тела вправо правым предплечьем / Левая ладонь поддерживает, как и в предыдущем движении, правый локоть.



9. Хидари аши мае коса-даци



10. Кибя-даци

10

Миги зенван миги сокумен гедан оши-уке
Хидари шо миги хиджи ни соеру



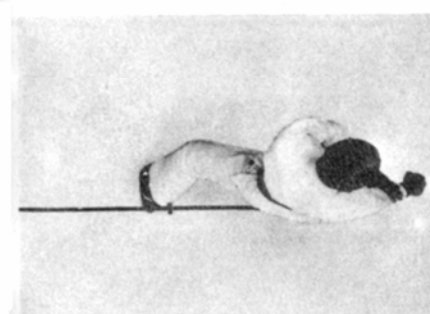
Прессинговый блок вправо правым предплечьем на нижнем уровне тела / Левая ладонь поддерживает правый локоть.

12

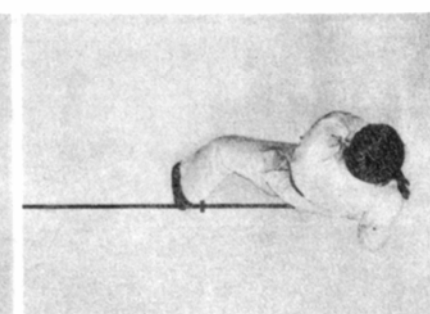
Миги кен миги коши-бики
Хидари шо миги кен ура уе-зое



Подтяните правый кулак к правому боку / Левая ладонь на правом кулаке.



11.



12.

13

Миги кен чудан чоку-цуки
Хидари шо соно мама



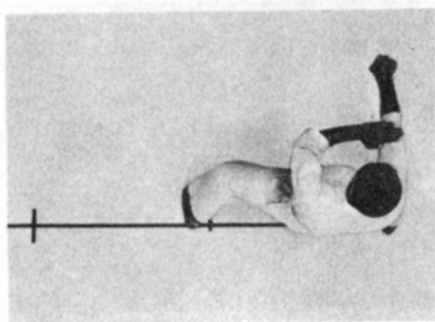
Прямой удар в среднюю часть тела / Левая ладонь в прежнем положении. Поворачивайте правый кулак на 180° во время удара.

15

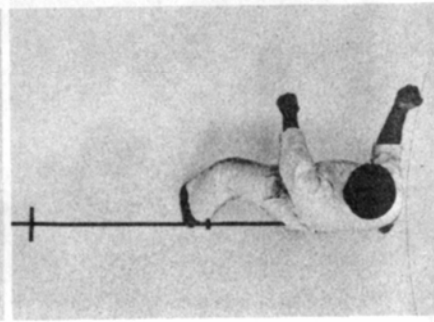
Хидари чудан учи уке
Миги гедан уке



Блок левой рукой изнутри наружу на среднем уровне тела / Блок правой рукой на нижнем уровне тела.



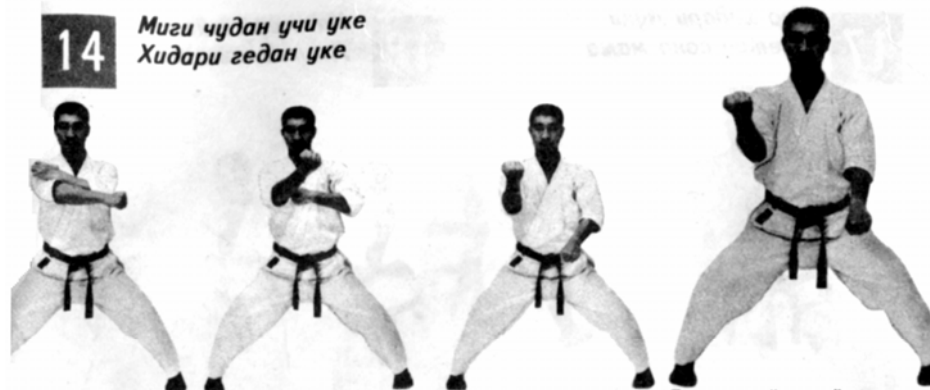
13.



14.

14

Миги чудан учи уке
Хидари гедан уке



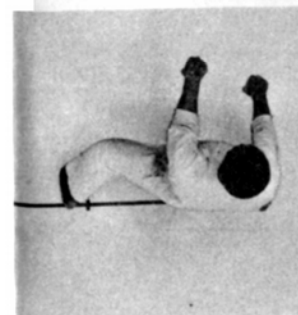
Блок правой рукой изнутри наружу на среднем уровне тела / Блок левой рукой на нижнем уровне тела.

16

Хидари тайван дзедан
нагаши-уке / Миги кен
соно мама



Круговой блок внешней стороной левого предплечья на верхнем уровне тела / Правый кулак в прежнем положении.



15.

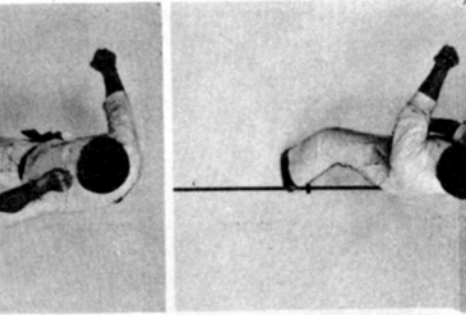
9 Зак. 17

16

Хидари кен дзедан ура-
цуки / Миги зенван муне
мае суйсей камаэ



Удар левым кулаком в верхнюю часть тела / Правое предплечье в горизонтальном камаэ.



166

129

17

Као хидари муки
Дзетай соно мама



Поверните голову налево / Корпус
в прежнем положении.

20

Хидари зенван чудан барай
Миги уде ва соно мама



Блок левым предплечьем на среднем уровне
тела / Правая рука в прежнем положении.

18

Миги аши мae кoсa-дaчи
Дзетай соно мама



Правая нога перед левой, стойка скрещен-
ных стоп / Корпус в прежнем положении.

21

Хидари тайван дзедан
нагаши-цукe



Круговой блок внешней стороной левого
предплечья на верхнем уровне тела.

19

Као шомен муки / Хидари фумикоми
Дзетай соно мама

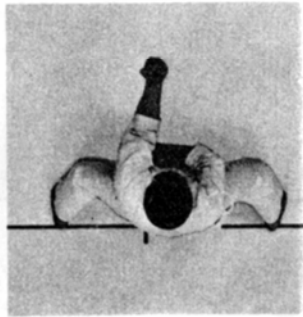
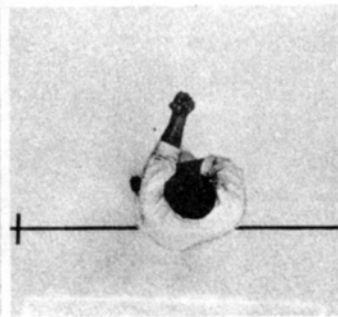
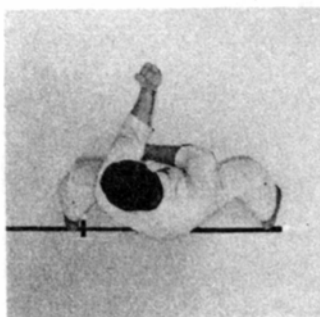


22

Смотрите вперед / Наступательный удар левой ногой / Корпус
в прежнем положении.
Хидари кен дзедан ура-цуки



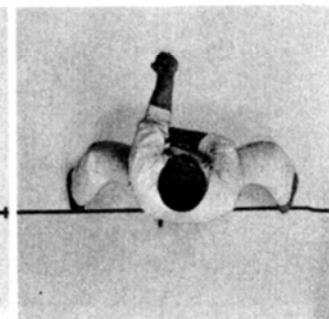
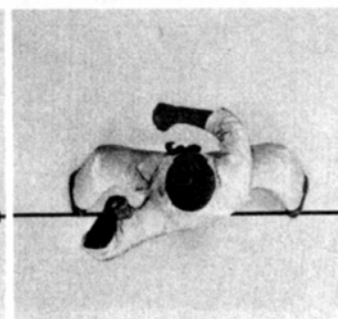
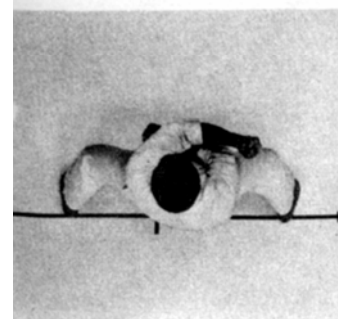
Удар левым кулаком в верхнюю часть тела.



17.

18. Миги аши мae кoсa-дaчи

19. Кибa-дaчи



20.

21.

22.

23

Хидари кен хидари коши
Миги шо хидари кен уе

Левый кулак у левого бока / Правая ладонь на левом кулаке.

24

Хидари кен чюдан чоку-цуки
Миги шо соно мама

Прямой удар левым кулаком в среднюю часть тела / Правая ладонь в прежнем положении.

27

Хидари зенван хидари сокумен гедан оши-уке
Миги шо хидари хиджи-зое

Прессинговый блок влево левым предплечьем на нижнем уровне тела / Правая ладонь поддерживает левый локоть.

25

Као хидари муки / Хидари
зенван хинери

Поверните голову налево / Поверните левый кулак на 180°.

26

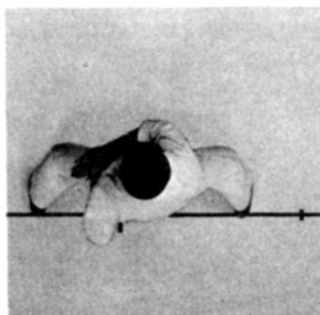
Миги аши мае коса-
даци

Правая нога перед левой, стойка скрещенных стоп.

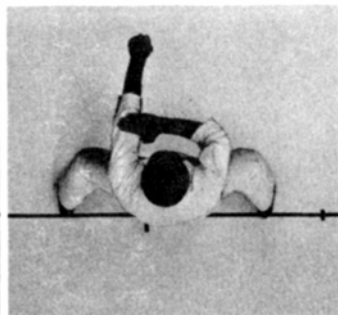
28

Хидари кен хидари сокумен гедан фурисуते
Миги шо соета мама

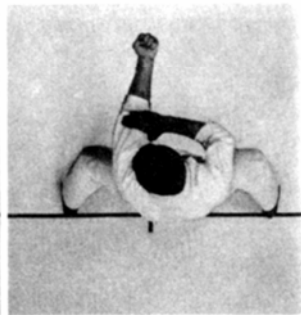
Круговой блок левым предплечьем влево на нижнем уровне тела / Правая ладонь поддерживает левый локоть.



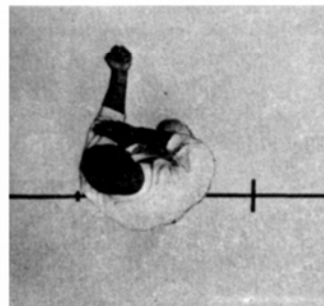
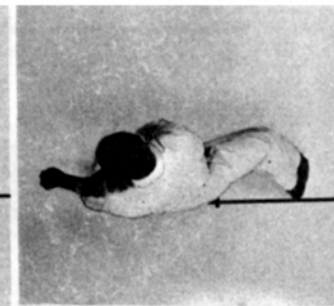
23.



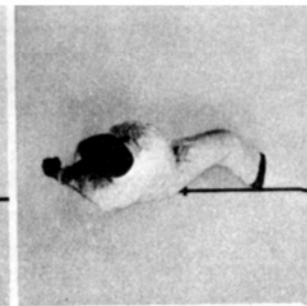
24.



25.

26. Миги аши мае
коса-даци

27. Киба-даци



28.

29

Хидари кен хидари коши ни хiku
Миги шо хидари кен ue-зoe



Подтяните левый кулак к левому боку / Правая ладонь на левом кулаке.

32

Хидари кен каги-цуки
Миги кен миги коши



Удар-крюк левым кулаком / Правый кулак у правого бока.

30

Хидари кен чудан
чоку-цуки



Прямой удар левым кулаком в среднюю часть тела / Правая ладонь в прежнем положении.

31

Миги шо миги сокумен чудан цуками-uke
Хидари кен хидари коши ни хiku



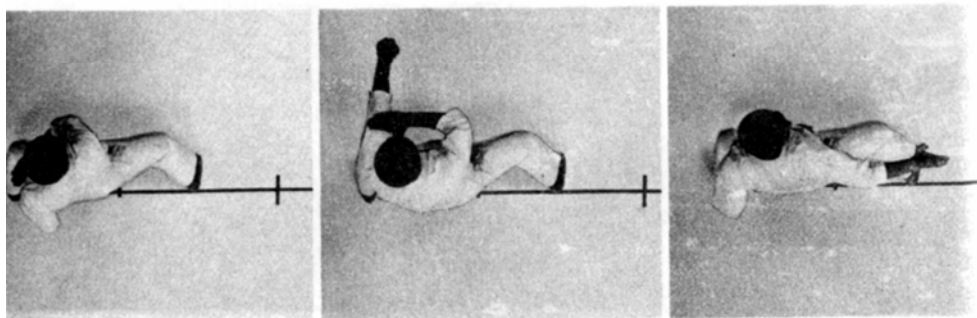
Блок захватом на среднем уровне тела вправо правой ладонью / Отведите левый кулак к левому боку.

33

Хидари аши мае коса-дachi
Дзетай соно мама



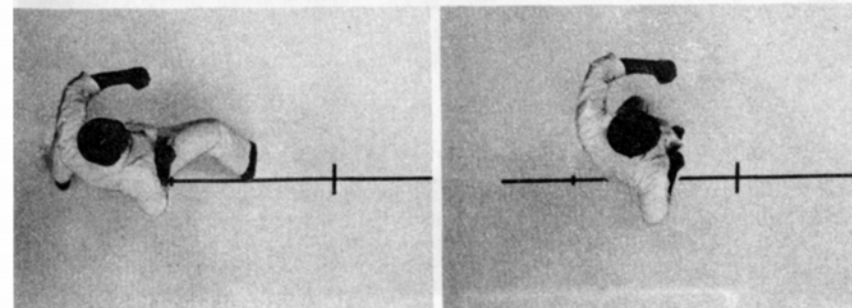
Левая нога перед правой, стойка со скрещенными стопами / Корпус в прежнем положении.



29.

30.

31.



32.

33. Хидари аши мае коса-дachi

34

Хидари чудан учи уке / Миги кен соно мама
Као шомен муки



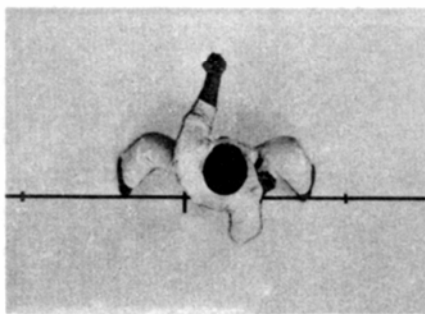
Блок левой рукой изнутри наружу на среднем уровне тела / Правый кулак в прежнем положении / Смотрите вперед.

36

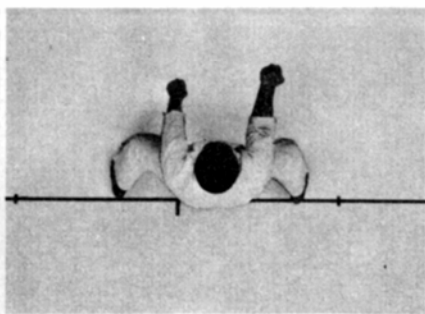
Миги кен дзедан ура-цуки
Хидари зенван муне мае суйтей камаэ



Удар правым кулаком в верхнюю часть тела / Левое предплечье в горизонтальном камаэ.



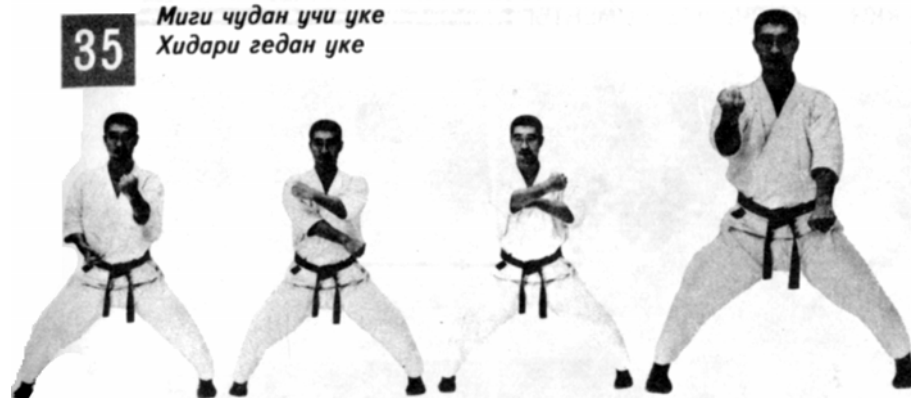
34. Кйба-дэчи



35.

35

Миги чудан учи уке
Хидари гедан уке

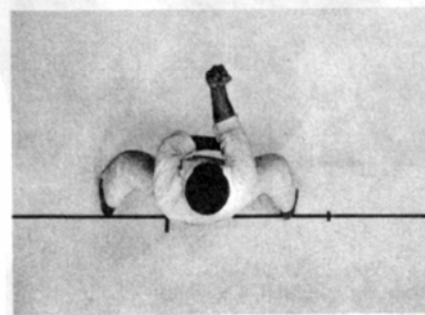


Блок правой рукой, изнутри наружу на среднем уровне тела / Блок левой рукой на нижнем уровне тела.

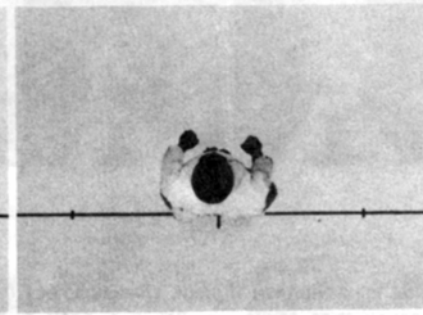
Ямэ



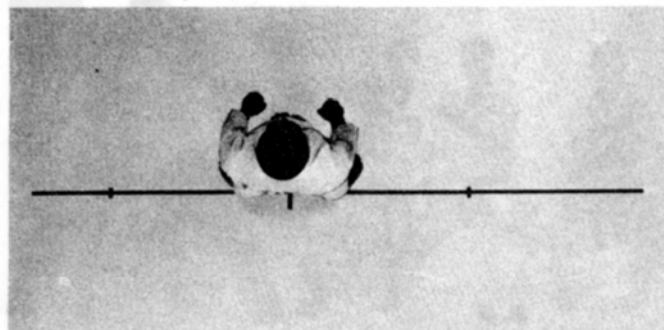
Подтяните правую ногу и спокойно вернитесь в шизен-тай.



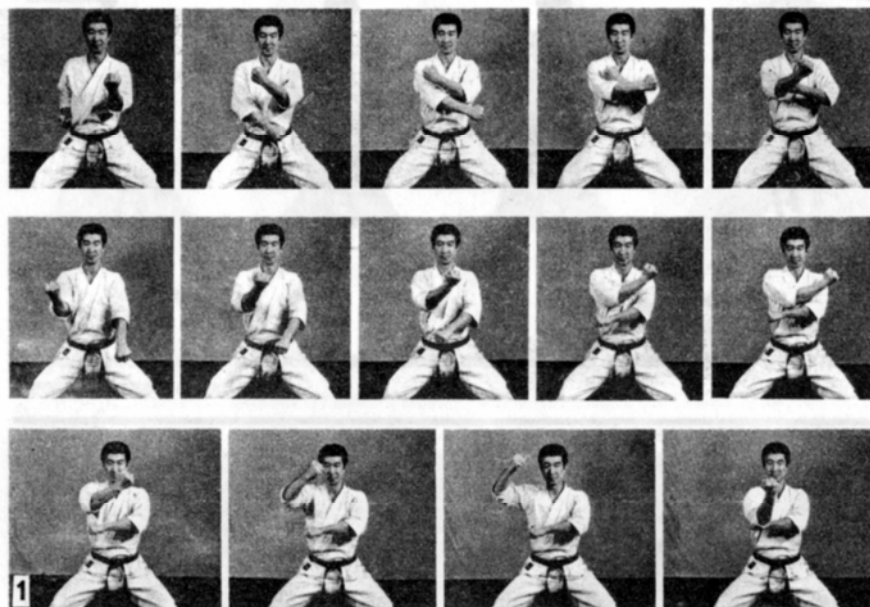
36.



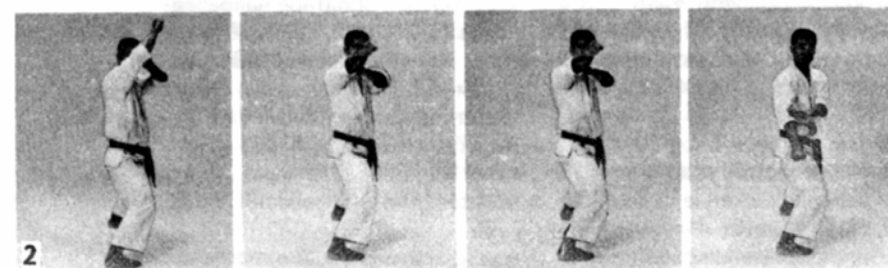
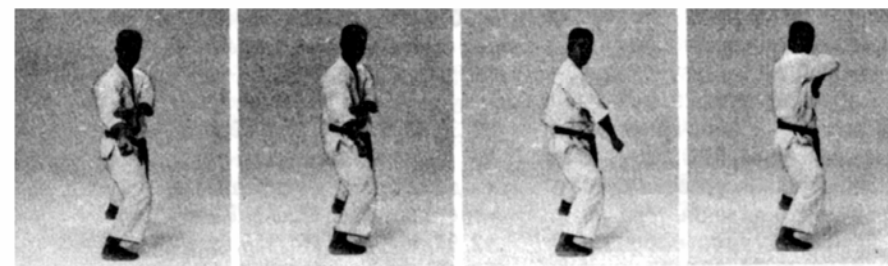
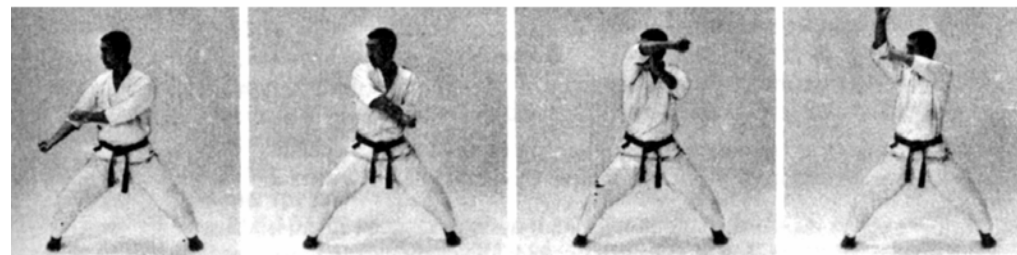
Шизен-тай



Освоение синхронности движений необходимо для исполнения быстро сменяющихся блоков. Овладевайте стойкой «всадника» и стойкой со скрещенными стопами.
 Катас состоит из тридцати шести движений и выполняется примерно за 50 секунд.



1. За исключением стойки, сменяющиеся блоки на среднем и нижнем уровнях тела такие же, как и в Хеан 3. Блок в движении 3 можно сравнить с ударом кулаком влево.



2 В круговом блоке на нижнем уровне тела (позиция 11) рука возвращается в исходное положение, но с поворотом внешней стороны руки вверх. Не допускайте разворачивания корпуса.

Римские цифры означают ссылки на другие тома данной серии:
I — Полный обзор; II — Основы; III — Кумитэ 1; IV — Кумитэ 2

аге-уке: блок на верхнем уровне тела 18, 26, 42; I, 68; II, 88, 116
аши: ступня, нога
гедан барай: блок против атаки в нижнюю часть тела 15, 26, 41, 80, 88, 94, 120; I, 54; II, 104
гедан уке: блок на нижнем уровне тела 48, 85, 89, 96, 108, 123
гедан: нижний уровень тела
гьяку ханми: реверсное положение корпуса вполоборота 38, 44, 46; II, 22
гьяку-цуки: реверсный прямой удар рукой 38, 46, 68, 77, 88; I, 66; II, 122; IV, 106
дан: 11
джику аши: опорная нога 15, 17, 20, 27, 28; II, 58; III, 70, 98
дзедан аге уке: блок против атаки в голову 44, 66; I, 55; II, 104
дзедан: верхний уровень тела
дзетай: верхняя часть тела
дзюдзи уке: крестообразный блок 62, 72, 78, 88; I, 62
еко кеагэ: боковой удар ногой сверху 33, 44, 45, 64; I, 85; II, 133
еко мавашу-учи: горизонтальный удар рукой 33, 52, 64, 73; I, 73; II, 127
еко уке: боковой блок 30, 62
еко учи: боковой удар рукой 53
ери-аши: скольжение стопой 58; II, 68; III, 98, 115
заншин: состояние концентрации 10; III, 24
зенван: предплечье
зенкуцу-даци: передняя стойка 15, 26, 35, 51, 63, 79; I, 28; II, 16, 50
иккен хиссацу: убить одним ударом 9

каги-цуки: удар-крюк 95, 104, 113, 134; I, 69; II, 88
каке-уке: блок-крюк 81, 88, 93, 119, 120; I, 59
какиваке-уке: клинообразный блок 66, 72, 74; I, 62
камаэ: стойка 10, 30, 44, 103; III, 12, 19, 24, 34, 38; IV, 38
ката: плечо
кен: кулак
кенцуи: «кулак-молот» 16; I, 15
киай: 12
киба-даци: стойка «всадника» 52, 58, 81, 92, 104, 108, 122, 138; I, 30; II, 50
кимэ: конечная фаза движения 9, 59; I, 48; III, 13, 32; IV, 116
кокуцу-даци: задняя стойка 24, 26, 28, 30, 48, 62, 76; I, 29; II, 50, III, 38, 52
коса-даци: стойка со скрещенными стопами 66, 72, 73, 83, 88, 92, 94, 104, 108, 114, 126, 138; II, 50
кохо тенкан: обратное направление 27, 28, 44; II, 70; III, 98
коши но кайтен: вращение бедрами 59, 73; II, 14
коши: бедро, бок I, 50; II, 11
кумитэ: бой 8, 11; I, 109
кю: 11
маварикомы: окружность 27; IV, 96
мае кеагэ: передний удар ногой сверху 39, 44, 46, 67, 73; I, 84; II, 86; III, 65, 96
мае: передний
миги аши-даци: правосторонняя стойка 64
миги: правый

микацуки-гери: серповидный удар ногой 82, 88; IV, 50, 52
мицу-нагарэ камаэ: положение «текущая вода» 76, 88; I, 102; II, 88; IV, 120
моротэ кохо цуки-аге: усиленный удар рукой назад 83
моротэ уке: усиленный блок предплечьем 40, 50, 63, 72, 74, 79; I, 62
муне: грудь
мусуби-даци: простая стойка готовности, носки врозь 10; I, 27
нагаши-уке: сметающий блок 31, 84, 96, 106, 115, 123; I, 60; IV, 80
нами-гаеши: удар ногой «возвращающаяся волна» 97, 105; I, 104
нукитэ: «рука-пика»
ой-цуки: прямой удар рукой 14, 26, 53, 60, 67, 81; I, 66; II, 86, 124; III, 32, 134
осае-уке: прессинговый блок 35, 51, 80, 88; I, 60, 62
оши-уке: прессинговый блок 127
реноджи-даци: L-образная стойка 83; I, 27
рэн-цуки: попеременный удар руками 74; I, 66
рюо: оба
сокумен: сторона, бок
сокуто: нога-меч
суигецу: солнечное сплетение, грудь
сун-домэ: неполный контакт с целью 9
таи-сабаки: 58; II, 2—77; III, 13, 70, 78, 98, 112, 126; IV, 84, 100
танден: центр тяжести тела 10
татэ мавашу хиджи учи: удар локтем 69; I, 22; II, 129; III, 82
татэ мавашу-учи: удар сверху вниз 16, 54, 60, 67, 74; I, 73, II, 127
татэ-цуки: вертикальный удар рукой 35, 51; I, 68
текуби: запястье
удэ: рука
уке-гае: сменяющиеся блоки 58, 59, 138
уракен: тыльная часть кулака

уракен-учи: удар внешней стороной кулака 44, 45, 58, 73; I, 72, 73; II, 80; III, 74, 78, 104; IV, 106, 110
ура-цуки: закрытый удар 96, 106, 115, 124; I, 68; IV, 42
учи уке: блок изнутри наружу 38, 46, 48, 59, 76, 85, 96, 114, 122; I, 55; II, 18
учи-коми: удар рукой 31, 84
уширо: задний
фумидаши: 56; II, 66
фумикомы: раздавливающий удар ногой 58, 59, 95, 103, 105, 131; II, 58, 66; III, 31
фурисуте: круговой блок 126, 139
хайван: верх предплечья, внешняя сторона руки
хачинодзи-даци: стойка открытых ног 14; I, 27
хейсоку-даци: естественная стойка внимания 48, 77, 86, 88, 110; I, 127
хидари аши-даци: левосторонняя стойка 33, 65
хидари: левый
хиджи уке: блок локтем 58, 59, 60
хиджи: локоть
хиза аге-ате: восходящий удар коленом 70, 72, 74
хитаи: лоб
цуками-уке: блок с захватом 113, 119, 120, 135
цуки-аге: круговой удар 56, 60
чоку-цуки: прямой удар рукой 26, 124; I, 64; II, 100; IV, 60
чудан барай: блок на среднем уровне тела 122
чудан уке: блок на среднем уровне тела 26, 71, 96, 109; I, 57, 94; II, 88, 104
чудан учи: удар в среднюю часть тела 92
чудан: средний уровень тела
чудан-цуки: прямой удар рукой в среднюю часть тела 30, 81, 99
шизен-тай: естественная поза 14, 26; I, 26
шихон нукитэ: «рука-пика»
шо: ладонь
шомен: перед

шутто маваши учи: круговой удар
«рукой-мечом» 66; I, 72, 80; II,
128; III, 70, 76, 77, 102, 114
шутто уке: блок ребром кисти
(«рука-меч») 24, 26, 34; I, 58; II,
116; IV, 136
шутто: «рука-меч»
эмбусэн: рисунок ката 11, 104; I,
92

эмпи мае учи: удар локтем впе-
ред 83, 120
эмпи учи: удар локтем 65; I, 73
эмпи уширо ате: удар локтем
назад 56
эмпи: локоть
ямэ: стоп (команда завершения
упражнения)

Масатоши Накаяма

Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 5. Хеаны, Текки. — М.:
Ладомир, АСТ, 1999. — 142 с.

М. Накаяма

ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ

ХЕАНЫ, ТЕККИ

5

Художественный редактор

Е. В. Гаврилин

Технический редактор

И. И. Володина

Корректор

О. Г. Наренкова

Компьютерная верстка

О. Н. Бойко

ЛР № 064340 от 05 декабря 1995 г.

Лицензия 06 ИР 000048 № 03039 от 15.01.98.

Подписано в печать с готовых диапозитивов 24.09.98.

Формат 60×90¹/16. Бумага офсетная. Гарнитура

«Текстбук». Печать офсетная. Печ. л. 9.

Тираж 10 100 экз. Заказ 17.

Научно-издательский центр «Ладомир».

103617, Москва, К-617, корп. 1435.

ООО «Фирма «Издательство АСТ».

366720, РФ, Республика Ингушетия,

г. Назрань, ул. Московская, д. 13а.

Наши электронные адреса:

WWW.AST.RU. E-mail: AST@POSTMAN.RU.

При участии ООО «Харвест». Лицензия ЛВ № 32 от 27.08.97.

220013, Минск, ул. Я. Коласа, 35 — 305.

Отпечатано с готовых диапозитивов заказчика

в типографии издательства «Белорусский Дом печати».

220013, Минск, пр. Ф. Скорины, 79.